Traditional Chinese – Number 72
August 2024

未經巴士德消毒的果蔬汁及果酒：潛在健康威脅

Unpasteurized fruit/vegetable juices and ciders: A potential health risk

經巴士德消毒和未經巴士德消毒的果蔬汁有何區別？

巴士德消毒指的是對果蔬汁進行熱處理，以殺死其中的病原體（病菌）和致病微生物。這種處理方法也可以延長果蔬汁的保鮮期，因為許多可能導致果蔬汁變質的微生物都已被殺滅。

生榨果蔬汁未經過熱處理，也就是本文中所指的未經巴士德消毒。這些產品的保質期只有短短幾天，且必須冷藏，並在最佳享用期限前飲用。

有哪些風險？

一百多年來，未經巴士德消毒的蘋果汁和橙汁一直與疾病和疫情爆發有關。其中大部分疫情暴發都涉及未經巴士德消毒的果蔬汁和果酒（例如蘋果酒、橙汁和檸檬水）。此外，也曾有其他鮮榨果蔬汁（鳳梨、紅蘿蔔、椰子、甘蔗、香蕉、巴西莓、什錦水果）致人患病的紀錄。

未經巴士德消毒的果蔬汁中最常見的病原體是產毒大腸桿菌、沙門氏菌、甲型肝炎病毒和隱孢子蟲。疾病與市集、農場/親撫動物園和有農場動物的市場相關。農場動物（例如，雞、牛、豬當）的糞便會污染水果和水，如果水果未經清洗或使用被污染的水清洗，抑或果汁在飲用前未經巴士德消毒，這些病菌就會傳播給人類。

這個問題有多嚴重？

這個問題非常嚴重，因為這些病原體可能引發的病症遠不止短期腹瀉:

- 產毒大腸桿菌可導致永久腎損傷，在某些情況下甚至導致死亡
- 肝炎病毒可導致肝臟受損
- 隱孢子蟲會導致長期腹瀉

哪些群體最易染病？

具有較高患病風險的群體有：

- 幼童（5 歲及以下）
- 長者
- 懷孕者
- 免疫系統功能減退者（如 HIV 感染者或正在接受癌症治療的患者）

這些群體的抵抗力較弱，不應飲用未經巴士德消毒的果蔬汁。

學校、兒童及成人日託機構、醫院和其他為高風險群體提供服務的設施不應出售或提供未經巴士德消毒的果蔬汁。不應向參觀農場或農貿集市的兒童提供未經巴士德消毒的果蔬汁。

如何識別經巴士德消毒的果蔬汁？

大部分市售果蔬汁均已經過巴士德消毒，在產品標籤上會標有「pasteurized」（經巴士德消毒）字樣。果蔬汁吧或農貿集市攤位出售的生榨果蔬汁很可能未經巴士德消毒。賣家並無義務標註未經巴士德消毒的產品。購買前，請查看產品標籤上是否標有「unpasteurized」（未經巴士德消毒）字樣。如不確定，請先詢問賣家，然後再決定是否購買和飲用。

冷藏能確保果蔬汁安全嗎？

不能。冷藏無法殺死病原體，只能減緩它們的滋長。未經巴士德消毒的果蔬汁，保質期只有短短幾天，應冷藏保存，並及時飲用。

如何降低患病風險？

為了降低患病風險：

- 殺死大腸桿菌、沙門氏菌等病原體的最佳方法是巴士德消毒
- 飲用生鮮果蔬汁和果酒前，應先將其煮沸或進行巴士德消毒。若要在家中對果蔬汁進行巴士德消毒，請將其加熱至 70°C 並保持至少一分鐘

- 避免向高風險群體（5 歲或以下幼童、懷孕者、長者和免疫系統功能減退者）提供未經巴士德消毒的果蔬汁和果酒類飲品
- 請冷藏儲存果蔬汁和果酒類飲品，以確保其新鮮品質。如果最佳享用期限已過，請勿飲用

如果您認為自己因飲用未經巴士德消毒的果蔬汁或果酒類飲品而患病，請立即就醫，並通知當地衛生當局。您也可以致電 **8-1-1**，向註冊護士或註冊營養師諮詢。

更多資訊

有關食品安全的更多資訊，請瀏覽：

- HealthLink BC File #03 巴士德消毒奶和生奶
- HealthLinkBC File #22 自製罐裝食物：如何防止肉毒桿菌中毒
- HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法