

# Nước ép trái cây/rau củ và giấm chưa tiệt trùng: Một nguy cơ tiềm ẩn cho sức khỏe

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

### Sự khác biệt giữa nước ép đã tiệt trùng và chưa tiệt trùng là gì?

Nước ép đã tiệt trùng là loại nước ép đã được xử lý nhiệt để tiêu diệt các mầm bệnh (vi trùng) và vi khuẩn mà có thể gây bệnh cho chúng ta. Điều này cũng giúp nước ép giữ được lâu hơn vì nhiệt tiêu diệt được nhiều loại vi khuẩn mà có thể khiến nước ép bị hỏng.

Nước từ trái cây hoặc rau củ tươi mới được ép hoặc vắt ra không được xử lý bằng nhiệt và được mô tả như dưới đây là loại nước ép chưa tiệt trùng. Những sản phẩm này có thời hạn sử dụng ngắn, chỉ vài ngày. Chúng phải được bảo quản lạnh và sử dụng trước ngày hết hạn.

### Có nguy cơ gì?

Nước ép táo và cam chưa tiệt trùng đã được chứng minh là có liên quan đến nhiều loại bệnh tật và dịch bệnh trong hơn 100 năm qua. Hầu hết các đợt bùng phát này đều có sự xuất hiện của các loại nước ép và giấm chưa tiệt trùng như giấm táo, nước cam và nước chanh. Các loại nước ép trái cây tươi khác như dưa/thơm, cà rốt, dưa, đường mía, chuối, acai và nước ép trái cây hỗn hợp cũng đã gây bệnh cho người dân.

Các mầm bệnh thường gặp nhất trong nước ép chưa tiệt trùng là vi khuẩn *E.coli* sinh độc tố, *Salmonella*, viêm gan A và *Cryptosporidium*. Các loại bệnh tật đã được chứng minh là có liên quan đến các hội chợ, trang trại/vườn thú có tương tác (petting zoo) và chợ có động vật nuôi trong trang trại. Phân từ động vật trang trại (ví dụ như gà, bò và lợn/heo) làm ô nhiễm

trái cây và nước sẽ khiến những vi trùng này lây lan sang người khi trái cây không được rửa sạch, rửa bằng nước bị ô nhiễm hoặc nước ép không được tiệt trùng trước khi sử dụng.

### Vấn đề này nghiêm trọng đến mức nào?

Vấn đề này rất nghiêm trọng vì các mầm bệnh này có thể gây ra nhiều tác hại ngoài tiêu chảy trong thời gian ngắn:

- *E. coli* sinh độc tố có thể gây tổn thương vĩnh viễn cho thận, hoặc trong một số trường hợp, có thể gây tử vong
- Bệnh viêm gan có thể gây tổn thương gan
- *Cryptosporidium* gây tiêu chảy kéo dài

### Ai có nguy cơ cao nhất?

Những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn là:

- Trẻ nhỏ (5 tuổi trở xuống)
- Người cao tuổi
- Người có thai
- Những người có hệ miễn dịch suy yếu (như những người bị nhiễm HIV hoặc những người đang được điều trị ung thư)

Những nhóm người dễ bị mắc bệnh này không nên uống nước trái cây chưa tiệt trùng.

Trường học, nhà trẻ và cơ sở chăm sóc người trưởng thành, bệnh viện và các cơ sở khác phục vụ những nhóm người dễ bị mắc bệnh không được bán hoặc phục vụ nước trái cây chưa tiệt trùng. Trẻ em đi tham quan trang trại hoặc chợ nông sản không nên được cho uống nước trái cây chưa tiệt trùng.

## Tôi làm sao để biết một loại nước ép đã được tiệt trùng hay chưa?

Hầu hết các loại nước ép được bán trong các cửa hàng đều đã được tiệt trùng và sẽ có chữ “tiệt trùng” (“pasteurized”) trên nhãn sản phẩm. Nước trái cây rau củ mới được ép hoặc vắt và được bán tại các quầy nước ép hoặc ở các quầy hàng ven đường và chợ nông sản có nhiều khả năng không được tiệt trùng. Việc dán nhãn cho nước trái cây chưa tiệt trùng là tự nguyện. Kiểm tra xem nhãn sản phẩm có ghi chữ “chưa tiệt trùng” (“unpasteurized”) hay không. Nếu còn nghi ngờ, hãy hỏi người bán trước khi quyết định mua và uống nước ép đó.

## Liệu việc làm lạnh có khiến cho nước ép an toàn không?

Không. Việc làm lạnh không tiêu diệt được mầm bệnh mà chỉ làm chậm sự phát triển của chúng. Nước ép chưa tiệt trùng có thời hạn sử dụng ngắn, chỉ vài ngày. Hãy làm lạnh các loại nước ép chưa tiệt trùng và dùng ngay.

## Tôi làm thế nào để giảm nguy cơ mắc bệnh?

Để giảm nguy cơ mắc bệnh:

- Cách tốt nhất để tiêu diệt các mầm bệnh như *E.coli*, *Salmonella* và các loại khác là thông qua quá trình tiệt trùng

- Đun sôi hoặc tiệt trùng nước ép và giấm trái cây tươi trước khi dùng. Để tiệt trùng nước ép tại nhà, hãy đun nóng đến 70°C trong ít nhất một phút
- Tránh phục vụ nước ép trái cây và các sản phẩm từ giấm trái cây chưa tiệt trùng cho những người có nguy cơ cao nhất (trẻ em từ 5 tuổi trở xuống, người mang thai, người già và người có hệ miễn dịch suy yếu)
- Đảm bảo độ tươi và chất lượng bằng cách làm lạnh các sản phẩm nước ép và giấm trái cây. Không sử dụng chúng sau ngày hết hạn sử dụng

Nếu bạn nghĩ rằng việc uống nước trái cây hoặc giấm trái cây chưa tiệt trùng có thể đã khiến bạn bị bệnh, hãy đến gặp một chuyên gia y tế ngay lập tức và thông báo cho cơ quan y tế tại địa phương của bạn. Bạn cũng có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với y tá đã đăng ký hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm, vui lòng truy cập các tài liệu sau:

- [HealthLinkBC File #03 Sữa đã và chưa tiệt trùng](#)
- [HealthLinkBC File #22 Đóng hộp tại nhà – Cách phòng tránh ngộ độc đồ hộp](#)
- [HealthLinkBC File #59a An toàn Thực phẩm: Những cách dễ dàng để chế biến thực phẩm an toàn hơn](#)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.