



巴士德消毒奶與生奶

Pasteurized and raw milk

巴士德消毒奶與生奶有何不同？

所謂巴士德消毒奶，就是把生奶加熱到一定的溫度並保持一定的時間，以殺滅其中可能存在的病原體。病原體是細菌等可能致病的微生物。生奶中可能含有彎曲桿菌、大腸桿菌 O157:H7 型、沙門氏菌、李斯特菌等多種病原體。生奶包括牛奶、山羊奶、水牛奶、綿羊奶和其他動物奶。

根據加拿大法律，所有向公眾出售的奶都必須在持牌乳製品廠進行巴士德消毒和包裝。奶中只能處於健康原因添加維他命 A 和維他命 D，不得添加其他添加劑或防腐劑。維他命 A 有利於視力，能夠讓您在夜間或昏暗的光綫中看得更清楚，還能幫助您分辨顏色。維他命 D 能夠幫助您的身體吸收鈣質，降低骨質疏鬆的風險。

飲用生奶有哪些潛在危險？

根據美國疾病控制與預防中心的一項研究，生奶及其製品引起疾病爆發的比率是巴士德消毒奶的 150 倍。研究發現兒童及年輕人更容易受到這些疾病的影響。

有人認為，他們從小喝生奶長大，但從未生病，因此飲用生奶是安全的。儘管如此，生奶的消費仍引起了多起緊急公共衛生問題，因為生奶與腸道微生物引起的許多疾病爆發有關。在加拿大，乳製品強制巴士德消毒排除了爆發大規模奶源性疾病的可能性。然而，生奶導致的疾病爆發仍在發生，提醒我們注意飲用生奶帶來的危險。

哪些群體容易生病？

任何人都可能因生奶中可能存在的病原體而生病。

嬰兒、孩童、懷孕者、長者和患有某些慢性疾病的人士更容易受到感染。由於他們的免疫系統功能較弱或正在發育，因此飲用生奶患病的風險更高。

如何保護自己和家人？

從雜貨店或其他商店購買乳製品。務必檢查乳製品的標籤，確保其經過巴士德消毒。您購買的奶必須在持牌乳製品廠進行巴士德消毒和包裝。請謹慎對待來自農場直銷或「共享奶牛」的原奶，因為它們未經政府批准、檢查及監控。

如果您住在偏鄉地區，無法購買巴士德消毒奶商品，則可以透過以下五個簡單的家庭巴士德消毒步驟來降低患病風險：

- 1. 清洗並消毒奶瓶：**用溫水和洗潔精清洗空玻璃奶瓶和瓶蓋。沖淨並檢查容器，確保所有可見污垢和洗潔精殘留物均已清除。接下來，使用加熱或化學方法對瓶子進行消毒，如下所示：
 - 加熱方法：將容器浸入熱水（77°C / 171°F 或更高）中至少 2 分鐘。用消毒過的夾子取出，讓容器瀝乾、冷卻、風乾
 - 化學方法（200 ppm 免沖洗消毒液）：將 15 毫升（1 湯匙）家用漂白水加入 4 公升（1 加侖）水中；或將 5 毫升（1 茶匙）家用漂白劑加入 1 公升（4 杯）水中。讓消毒液接觸表面或器具至少 1 分鐘，然後風乾
 - 您可以使用卑詩省 FOODSAFE 氮稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製恰當的消毒劑：www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html
- 2. 使用雙層蒸鍋對奶進行巴士德消毒：**將生奶放入雙層蒸鍋的上層。逐漸將奶的溫度升高至 74°C（165°F）或更高，並在此溫度下保持至少 15 秒。時常攪拌以確保奶的溫度均勻。請注意：過熱可能會導致奶的風味改變。請注意：在家不要用微波爐對奶進行巴士德消毒，因為這樣會使奶受熱不均
- 3. 確保溫度達到 74°C：**經常使用乾淨且經過消毒的食品溫度計檢查奶的溫度。將溫度計放入奶深約三分之二處；請勿將溫度計貼靠在容器的側面或底部。如果您發現溫度低於 74°C

(165°F)，請將溫度升至 74°C (165°F) 或更高，然後重新計時 15 秒

4. **將奶降溫**將雙層蒸鍋的上層放入冰水中，以使奶快速降溫。時常攪拌以加快降溫速度，直到達到 20°C (68°F) 或更低
5. **裝奶入瓶**將放涼的奶倒入經過消毒的瓶子中。立即將奶瓶放入冰箱，以進一步將奶冷卻至 4°C (40°F) 或更低。在理想情況下，經過家

庭巴士德消毒的奶可以在冰箱中存放長達兩週的時間

更多資訊

有關奶安全的更多資訊，請瀏覽：

www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety，或聯絡卑詩省疾控中心食品安全及環境健康部門：fpinfo@bccdc.ca。



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。