

## العصائر وخل الفاكهة/الخضروات غير المبسترة: خطر صحي محتمل

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

#### من الأكثر عرضة للخطر؟

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض هم:

- الأطفال الصغار (5 سنوات وما دون)
  - كبار السن
  - الحوامل
  - الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة (مثل المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو الذين يتلقون العلاج من السرطان)
- لا ينبغي لهذه الفئات الضعيفة أن تشرب العصير غير المبستر.

لا ينبغي للمدارس ومراكز رعاية الأطفال والبالغين والمستشفيات وغيرها من المرافق التي تخدم الفئات الضعيفة أن تباع أو تقدم العصير غير المبستر. لا ينبغي تقديم العصير غير المبستر للأطفال في الرحلات الميدانية إلى المزارع أو أسواق المزارع.

#### كيف أعرف إن كان العصير مبسترًا؟

معظم العصائر المباعة في المتاجر مبسترة، وتوجد كلمة "مبستر" *pasteurized* على ملصق المنتج. من المرجح أن تكون العصائر الطازجة التي تُعصر وتُباع في محلات العصير أو في أكشاك على جوانب الطرق وفي أسواق المزارعين غير مبسترة. يُعد وضع اللصاقات على العصير غير المبستر أمرًا طوعيًا. تحقق من وجود كلمة "غير مبستر" *unpasteurized* على ملصق المنتج. إذا كان لديك شك، اسأل البائع قبل أن تقرر شراء العصير وشربه.

#### هل يجعل التبريد العصير آمنًا؟

لا، التبريد لا يقضي على مسببات الأمراض، بل يبطئ نموها فقط. للعصائر غير المبسترة فترة صلاحية قصيرة تصل إلى بضعة أيام فقط. ضع العصائر غير المبسترة في البراد وتناولها سريعًا.

#### كيف يمكنني التقليل من خطر الإصابة بالمرض؟

لتقليل خطر الإصابة بالمرض:

- أفضل طريقة لقتل مسببات الأمراض مثل *الإشريكية القولونية* (*E. coli*) و*السالمونيلا* وغيرها هي البسترة
- قم بغلي أو بسترة العصير وخل الفاكهة الخام قبل الاستهلاك. لبسترة العصير في المنزل، سخّنه إلى 70 درجة مئوية لمدة دقيقة واحدة على الأقل

#### ما هو الفرق بين العصير المبستر وغير المبستر؟

تُعالج العصائر المبسترة حرارياً لتدمير مسببات الأمراض (الجراثيم) والميكروبات التي يمكن أن تسبب لنا المرض. ويسمح ذلك أيضًا للعصير بالبقاء لفترة أطول لأنه يدمر العديد من الميكروبات التي يمكن أن تفسده.

العصائر الخام الطازجة المعصورة أو المكبوسة (معصورة بالضغط) لا تخضع للمعالجة الحرارية وتوصف هنا بأنها غير مبسترة. لهذه المنتجات فترة صلاحية قصيرة تصل إلى بضعة أيام. يجب حفظها مبردة واستهلاكها قبل تاريخ الصلاحية.

#### ما الخطر المرتبط بها؟

ارتبطت عصائر التفاح والبرتقال غير المبسترة بالأمراض وتفتّشي الأوبئة لأكثر من 100 عام. واشتملت معظم هذه الأوبئة المتفشية على أنواع العصائر وخل الفاكهة غير المبسترة مثل خل التفاح وعصير البرتقال وعصير الليمون. كما أن عصائر الفاكهة الطازجة الأخرى مثل عصائر الأناناس والجزر وجوز الهند وقصب السكر والموز وتوت الآساي وخلطة الفواكه تسببت أيضًا في إصابة الناس بالمرض.

أكثر مسببات الأمراض شيوعًا في العصير غير المبستر هي *الإشريكية القولونية* (*E. coli*) السامة و*السالمونيلا* والتهاب الكبد الوبائي من النوع A و*الكريبتوسبورديوم*. تم ربط الأمراض بالمعارض والمزارع/حدائق الحيوانات الأليفة والأسواق التي تحتوي على حيوانات المزارع. براز حيوانات المزارع (كالدجاج والأبقار والخنازير) الذي يلوث الفواكه والمياه ينشر هذه الجراثيم إلى الناس عندما تكون الفاكهة غير مغسولة، أو عندما تُغسل بمياه ملوثة أو عندما لا يخضع العصير للبسترة قبل الاستهلاك.

#### ما مدى خطورة هذه المشكلة؟

تعتبر هذه المشكلة خطيرة للغاية حيث أن هذه المسببات المرضية يمكن أن تسبب ما هو أكثر من مجرد الإسهال قصير المدى:

- يمكن أن تسبب *الإشريكية القولونية* (*E. coli*) السامة تلفًا دائمًا في الكلى أو الوفاة في بعض الحالات
- يمكن أن يسبب التهاب الكبد تلف الكبد
- يسبب *الكريبتوسبورديوم* الإسهال طويل الأمد

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول سلامة الغذاء، يرجى زيارة ما يلي:

- [ملف HealthLinkBC رقم 03 الحليب المبستر والحليب الخام](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 22 التعليب المنزلي - كيفية تجنب التسمم الغذائي](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم a59 سلامة الأطعمة: طرق سهلة لجعل الأطعمة أكثر أماناً](#)

• تجنب تقديم أنواع العصائر واخل الفاكهة غير المبسترة للأشخاص الأكثر عرضة للخطر (الأطفال الصغار في عمر 5 سنوات أو أقل، والحوامل، وكبار السن ومن يعانون من ضعف في جهاز المناعة)

• تأكد من جودة منتجات العصير واخل الفاكهة ومن كونها طازجة عن طريق تبريدها. لا تستخدمها بعد تاريخ انتهاء الصلاحية

إذا كنت تعتقد أن شرب العصير أو خل الفاكهة غير المبستر قد سبب لك المرض، راجع مقدم الرعاية الصحية على الفور وأبلغ السلطات الصحية المحلية لديك. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم **8-1-1** للتحدث إلى ممرض مسجل أو اختصاصي تغذية مسجل.