

آب میوه/سبزیجات و نوشیدنی‌های میوه غیرپاستوریزه: یک خطر بالقوه سلامتی

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

فرق بین آب میوه پاستوریزه و غیرپاستوریزه چیست؟

آبمیوه‌های پاستوریزه گرما دیده‌اند تا پاتوژن‌ها (جرم‌ها) و میکروب‌هایی که ما را بیمار می‌کنند، از بین بروند. این به علاوه باعث می‌شود که آب میوه طولانی‌تر بماند زیرا بیشتر میکروب‌های عامل فساد از بین می‌رود.

آبمیوه‌های تازه آبگیری یا فشرده شده گرما داده نمی‌شوند و در اینجا از آنها به عنوان غیرپاستوریزه یاد می‌شود. این محصولات عمر مفید کوتاه و چند روزه دارند. آنها را باید در یخچال نگه داشت و قبل از بهترین تاریخ مصرف استفاده شود.

خطر چیست؟

بیش از 100 سال است که بیماری و همه‌گیری به آب سیب و آب پرتقال غیرپاستوریزه نسبت داده می‌شود. بیشتر این همه‌گیری‌ها مربوط به آبمیوه و نوشیدنی مثل شراب شیب، آب پرتقال و لیموناد غیرپاستوریزه هستند. سایر آبمیوه‌های تازه مثل آناناس، هویج، نارگیل، نیشکر، موز، آکای و آبمیوه‌های مخلوط نیز باعث بیماری مردم شده‌اند.

متداول‌ترین پاتوژن‌های آبمیوه‌ی غیرپاستوریزه/ای کولای، سالمونلا، هپاتیت ای و کریپتوسپوریدیوم هستند. بیماری‌ها به نمایشگاه‌ها، مزارع/باغ‌وحش‌های حیوانات اهلی و بازارهای دارای حیوانات مزارع نسبت داده می‌شود. مدفوع حیوانات مزارع (مثل مرغ، گاو و خوک) میوه‌ها را آلوده می‌کنند و وقتی این میوه‌ها نشسته هستند، در آب آلوده شسته می‌شوند یا آبمیوه قبل از مصرف پاستوریزه نمی‌شود، آب این جرم‌ها را به مردم منتقل می‌کند.

مشکل چقدر جدی است؟

این مشکل بسیار جدی است زیرا این پاتوژن‌ها فقط باعث اسهال کوتاه‌مدت نمی‌شوند.

- ای کولای توکسیژنیک می‌تواند باعث آسیب دائمی به کبد و بعضی مواقع مرگ شود
- هپاتیت می‌تواند باعث آسیب به کبد شود
- کریپتوسپوریدیوم باعث اسهال بلندمدت می‌شود

چه کسی در معرض خطر بزرگتری است؟

افرادی که در معرض خطر بیماری بیشتر هستند، عبارتند از:

- کودکان جوان (5 سال و کمتر)
- بزرگسالان مسن‌تر

• افراد باردار

- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف (مثل کسانی که به HIV مبتلا هستند یا تحت درمان سرطان هستند)

این گروه‌های آسیب‌پذیر نباید آبمیوه غیرپاستوریزه مصرف کنند.

مدارس، مراکز مراقبت از کودکان و بزرگسالان، بیمارستان‌ها و دیگر مراکزی که به گروه‌های آسیب‌پذیر خدمت‌رسانی می‌کنند، نباید آبمیوه غیرپاستوریزه بفروشند یا سرو کنند. به کودکانی که به مزارع سفر می‌کنند یا به بازارهای مزارع می‌روند نباید آبمیوه غیرپاستوریزه داده شود.

از کجا بدانم که آیا آب میوه پاستوریزه است؟

بیشتر آبمیوه‌هایی که در فروشگاه‌ها فروخته می‌شود، پاستوریزه هستند و روی برچسب محصول لغت «پاستوریزه» دارند. آبمیوه‌های تازه آبگیری و فشرده شده‌ای که در آبمیوه‌فروشی یا در کیوسک‌های جاده‌ای و بازارهای مزارع فروخته می‌شوند، احتمالاً غیرپاستوریزه هستند. برچسب‌گذاری آبمیوه پاستوریزه داوطلبانه است. بررسی کنید که آیا لغت «پاستوریزه» در برچسب محصول نوشته شده است. اگر تردید دارید، قبل از تصمیم به خرید یا نوشیدن آبمیوه، از فروشنده سوال کنید.

آیا گذاشتن در یخچال باعث ایمن شدن آبمیوه می‌شود؟

خیر. یخچال باعث از بین رفتن پاتوژن‌ها نمی‌شود، بلکه فقط رشد آنها را آهسته‌تر می‌کند. آبمیوه‌های غیرپاستوریزه عمر مفید کوتاه چندروزه دارند. آبمیوه‌های غیرپاستوریزه را در یخچال نگهداری کرده و بلافاصله مصرف کنید.

چطور خطر بیماری را کاهش دهیم؟

برای کاهش خطر بیماری:

- بهترین روش کشتن پاتوژن‌ها مثل ای کولای، سالمونلا و انواع دیگر از طریق پاستوریزه کردن است
- آب میوه خام را قبل از مصرف بجوشانید یا پاستوریزه کنید. برای پاستوریزه کردن آب میوه در خانه، آن را حداقل به مدت یک دقیقه به دمای 70 درجه سانتیگراد برسانید
- از سرو آبمیوه غیرپاستوریزه محصولات نوشیدنی میوه به افراد در معرض خطر بیشتر (کودکان 5 سال و پایین‌تر، افراد باردار، سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف) خودداری کنید

• با گذاشتن آمپوه و محصولات نوشیدنی در یخچال، از تازگی و کیفیت اطمینان حاصل کنید. آنها را بعد از بهترین تاریخ مصرف، استفاده نکنید

اگر فکر می‌کنید نوشیدن آمپوه یا نوشیدنی میوه غیرپاستوریزه باعث بیماری شما شده است، بلافاصله به تامین‌کننده مراقبت سلامت خود مراجعه کنید و به مقام بهداشت محلی اطلاع دهید. همچنین می‌توانید با **8-1-1** تماس بگیرید تا با یک پرستار رسمی یا متخصص تغذیه ثبت شده صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر درباره ایمنی غذا، لطفاً از این تارنما دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #03](#) شیر پاستوریزه و خام
- [HealthLinkBC File #22](#) کنسروهای خانگی - شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم
- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذا: روش‌های آسان برای ایمن سازی مواد غذایی