



未經巴氏殺菌（消毒）的果汁及蘋果汁飲品： 對健康構成威脅

Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

經巴氏殺菌和未經巴氏殺菌的果汁有何區別？

巴氏殺菌指的是對果汁進行熱處理，以殺死其中的病原體（細菌）和致病微生物。這一殺菌處理也可以延長果汁的保質期，因為許多可能導致果汁變質的微生物都會被殺死。

生榨果汁未經過熱處理，也就是本文中所指的「未經巴氏殺菌」果汁。這些產品的保質期只有短短幾天，且必須冷藏，並在保質期前飲用。

有哪些風險？

記錄顯示，加拿大和美國共出現過 29 次由果汁和蘋果汁飲品引起病例暴發的情況，並在 20 年間（1990 - 2010）導致 1700 人患上食源性疾病，2 人死亡。其中大部分病例暴發都與未經巴氏殺菌的果汁和蘋果汁飲品（例如蘋果酒、橙汁和檸檬水）相關。此外，也曾有其他鮮榨果汁（鳳梨、紅蘿蔔、椰子、蔗糖、香蕉、阿薩伊果/acai、什錦水果）致人患病的記錄。

未經巴氏殺菌果汁中最常見的病原體是大腸桿菌/*E.coli*（O157 菌株和 O111 菌株）、沙門氏菌/*Salmonella*、隱孢子蟲/*Cryptosporidium* 和諾如病毒/norovirus。其他病原體還包括霍亂弧菌/*Vibrio cholerae*、肉毒桿菌/*Clostridium botulinum*、酵母和甲肝病毒。

這一問題有多嚴重？

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。

- O157:H7 型大腸桿菌可導致腎臟永久受損，甚至致人死亡

- 肝炎病毒可導致肝臟受損
- 肉毒桿菌會損害神經信號，嚴重時可致死
- 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人群是：

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

這些人群的抵抗力較弱，不應飲用未經巴氏殺菌的果汁。

學校、兒童及成人日托機構、醫院和其他為高風險群體提供服務的團體不應出售或提供未經巴氏殺菌的果汁。不應向前往農場或農貿集市郊遊的兒童提供未經巴氏殺菌的果汁。

O157:H7 型大腸桿菌這樣的病原體從何而來？

這些病原體通常存在於牛糞中。大多數 O157:H7 型大腸桿菌引起的病例暴發都與水和食物受到牛和動物糞便污染有關。水果和蔬菜在種植、收穫、儲存或加工過程中都可能受到污染。

如何識別經巴氏殺菌的果汁？

大部分市售果汁均已經過巴氏殺菌消毒，且產品標籤上會標有「pasteurized」（經巴氏殺菌）字樣。果汁吧或農貿集市攤位出售的生榨果汁很可能未經巴氏殺菌。賣家並無義務對未經巴氏殺菌的產品進行標示。購買前，請查看產品標籤上是否標有「unpasteurized」（未經巴氏殺菌）字樣。如不確定，請先詢問賣家，然後再決定是否購買和飲用。

巴氏殺菌是否會削弱果汁的營養價值？

大多數商業加工的果汁都會在約 85°C (185°F) 的高溫下加熱約 16 秒，以殺死其中可能存在的病原體。加熱處理後，果汁的營養價值不會發生變化，不僅味道可口，保質期更是遠勝未經處理的果汁。

冷藏能確保果汁安全嗎？

不能。冷藏這一過程無法殺死病原體，只能減緩它們的生長。未經巴氏殺菌的果汁，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？

- 巴氏殺菌是殺死病原體（例如 O157:H7 型大腸桿菌菌株）和其他細菌的最佳手段
- 飲用生鮮果汁和蘋果汁飲品前，應先將其煮沸或進行巴氏殺菌消毒。如要在家中進行巴氏殺菌，請將果汁加熱至 70°C，在這一溫度下持續加熱至少 1 分鐘

- 避免向最易染病的人群（5 歲或以下的幼兒、孕婦、長者和免疫系統功能減退者）提供未經巴氏殺菌的果汁和蘋果汁飲品
- 果汁和蘋果汁飲品要冷藏儲存，以確保其新鮮品質，不要飲用超出保質期的果汁和飲品

如果您認為自己因飲用未經巴氏殺菌的果汁或蘋果汁飲品而患病，請立即向醫護人員求診，並通知您當地的衛生單位。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

如需瞭解有關食品安全的更多資訊，請參閱以下資源：

- [HealthLinkBC File #03 巴氏殺菌消毒奶和生奶](#)
- [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](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #59c 食品安全：食品標籤指示](#)