



巴氏殺菌消毒奶和生奶 Pasteurized and Raw Milk

巴氏殺菌消毒奶與生奶有何不同？

所謂巴氏殺菌消毒奶，就是把生奶加熱到一定的溫度和時間，以消滅其中可能存在的病原體。病原體是指細菌等能致病的微生物。生奶可能含有的病原體包括 彎曲桿菌、大腸桿菌 O157:H7、沙門氏菌、李斯特菌和其它細菌。生奶包括牛奶、山羊奶、綿羊奶和其它產奶動物所產的奶。

法律規定，所有出售給公眾的奶都必須在經認可的奶品工廠經過巴氏殺菌消毒並予以包裝。奶中可以添加維生素 A 和 D，但不能違法添加其它添加劑或防腐劑。維生素 A 可明目，能幫助您在夜間或幽暗的光綫中看東西更清楚，也能幫助您辨別顏色。維生素 D 能幫助身體吸收鈣質，減少患上骨質疏鬆的風險。

喝生奶有甚麼危險？

根據美國疾病控制與預防中心（US Centre for Disease Control and Prevention）的研究，未經巴氏消毒殺菌的奶和奶製品導致的疾病爆發機率，比與經巴氏殺菌消毒奶相關聯的爆發機率高出 150 倍。兒童和青少年受此影響更大。生奶可能含有引發疾病或不適的病原體。

有些人說自己是喝生奶長大的，並且從未因此而生病。然而，公共衛生機構却掌握著很多因飲用生奶而患病的病例。

在加拿大，對奶進行強制性的巴氏殺菌消毒排除了爆發大規模奶源性疾病的可

能性。然而，飲用生奶引發疾病的病例依然存在，這提醒我們要注意飲用生奶帶來的危險。

哪些人有患病風險？

任何人都可能因為生奶中可能存在的病原體而得病。

嬰兒、兒童、孕婦、長者和某些慢性病患者，如果飲用了生奶，會更容易受感染，且患病風險更大。嬰兒和兒童因通常喝奶較多，風險最大。

怎樣做才能保護自己和家人？

只從食品店或其它商鋪購買奶產品。一定要檢查奶製品標籤，確保奶類經過了巴氏殺菌消毒。您買到的奶類必須是在經認可的奶品工廠經過巴氏殺菌消毒並予以包裝的產品。對於養牛場銷售的生奶或直銷奶要當心，因為這些奶沒有得到政府的批准、檢驗或監管。

如果您住在鄉村地區，買不到巴氏殺菌消毒商品奶，可以遵照以下 5 個步驟在家裡對奶類進行巴氏殺菌消毒，以降低患病風險：

1. 清洗並消毒奶瓶。

用溫肥皂液清洗空玻璃奶瓶和瓶蓋。沖洗並檢查容器，確保清除了可見雜物和殘留的肥皂液。之後，用以下加熱法或化學法對奶瓶進行消毒：

加熱法：

把容器放在熱水（77°C / 171°F 或溫度更高）中加熱至少兩分鐘。用乾淨的夾子取出容器，倒掉容器裡的水，冷卻並晾乾

化學法（200ppm 含量的免沖洗消毒液）：

15 毫升（1 湯勺）家用漂白劑兌 4 升（1 加侖）水；或 5 毫升（1 茶勺）家用漂白劑兌 1 升（4 杯）水。讓消毒液接觸物品表面或器具至少一分鐘，然後用乾淨的紙巾擦掉或讓其風乾

使用安省公共衛生局制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度配製藥效恰當的清潔劑

www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

2. **用雙層蒸鍋對奶進行巴氏殺菌消毒。**把生奶放在雙層蒸鍋的上層。逐漸加熱到 74°C (165°F) 或更熱，並保持這一溫度至少 15 秒鐘。不斷攪拌，讓所有的奶都保持均勻溫度。注意：過熱會使奶變味
3. **確保溫度達到 74°C。**不斷用經過消毒的乾淨溫度計測量奶溫。把溫度計放在奶裡 2/3 深處；不要讓溫度計貼在容器壁上或接觸到容器底部。如果

您發現溫度降到了 74°C (165°F)，就要將溫度加熱到 74°C (165°F) 或更熱，並重新開始 15 秒鐘的計時

4. **讓奶冷卻。**把雙層蒸鍋的上層放進冰水中，讓奶迅速冷卻下來。經常攪拌以加速冷卻過程。讓奶繼續冷卻至 20°C (68°F) 或更冷

5. **將奶裝瓶。**

把冷卻的奶倒進消毒過的瓶子裡。然後，把奶瓶立刻放入冰箱，讓奶溫進一步降到 4°C (40°F) 或更冷

在理想的情況下，在家經過巴氏殺菌消毒的奶可放在冰箱中長達兩週。

注意：不要在家中微波爐對奶進行巴氏殺菌消毒，因為這樣會使奶受熱不均。請使用上述方法。

更多資訊

若要瞭解乳品安全方面的更多資訊，請致電 604-707-2440，與卑詩省疾病控制中心的食品安全專家聯繫，或訪問該中心的網站 www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety

