



## Sữa Đã Tiệt Trùng và Sữa Thô Pasteurized and Raw Milk

### Sữa đã tiệt trùng khác với sữa thô (raw milk) như thế nào?

Sữa đã tiệt trùng theo phương pháp Pasteur là sữa thô đã được đun nóng đến một nhiệt độ và theo một thời gian cụ thể để giết tất cả các mầm gây bệnh có thể có trong sữa thô. Các mầm gây bệnh là các vi sinh vật chẳng hạn như vi khuẩn làm chúng ta bị bệnh. Sữa thô có thể chứa các mầm gây bệnh chẳng hạn như *Campylobacter*, *E. coli* O157:H7, *Salmonella*, *Listeria* và các vi khuẩn khác. Sữa thô bao gồm sữa bò, sữa dê, sữa cừu và các động vật nuôi lấy sữa khác.

Theo luật, tất cả sữa bán cho công chúng, phải được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur và vô bao bì tại một xưởng sản xuất có giấy phép hành nghề. Chỉ sinh tố A và D mới có thể được cho thêm vào sữa, không có chất phụ gia hoặc bảo quản nào khác được phép chính thức cho thêm vào sữa. Sinh tố A cải thiện thị giác, giúp quý vị nhìn rõ hơn ban đêm hoặc nơi thiếu ánh sáng, và giúp quý vị phân biệt được màu sắc. Sinh tố D giúp cơ thể quý vị hấp thu chất vôi và giảm thiểu nguy cơ bị bệnh loãng xương.

### Các điều rủi ro của việc uống sữa thô là gì?

Theo một nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa Dịch Bệnh của Hoa Kỳ, mức bùng phát dịch bệnh gây nên bởi sữa và các sản phẩm làm từ sữa chưa được tiệt trùng là 150 lần nhiều hơn các sự bùng phát dịch bệnh có liên hệ đến sữa đã được tiệt trùng. Trẻ em và những người trưởng thành trẻ tuổi được biết là bị ảnh hưởng bởi bệnh tật nhiều hơn. Sữa thô có thể chứa các mầm vi trùng hoặc vi khuẩn gây bệnh.

Một số người nói rằng họ đã uống sữa thô từ nhỏ đến lớn và chưa hề bị bệnh. Tuy nhiên, các giới chức y tế công cộng biết nhiều trường hợp dân chúng bị bệnh vì uống sữa thô.

Việc bắt buộc phải tiệt trùng sữa đã loại trừ các sự bùng phát dịch bệnh lớn do uống sữa tại Canada. Tuy nhiên, các sự bùng phát dịch bệnh do uống sữa thô vẫn xảy ra và nhắc nhở chúng ta các sự nguy hiểm của việc uống sữa thô.

### Ai có rủi ro bị bệnh?

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh vì các mầm vi khuẩn và vi trùng gây bệnh có thể được tìm thấy trong sữa thô.

Các em bé sơ sinh, trẻ em, phụ nữ có thai, cao niên, và những người với một số các bệnh mạn tính dễ bị nhiễm trùng hơn và có nhiều rủi ro bị bệnh vì uống sữa thô hơn. Các em bé sơ sinh và trẻ em có nhiều nguy cơ nhất bởi vì các em thường uống rất nhiều sữa.

### Quý vị có thể làm gì để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị?

Chỉ mua các sản phẩm sữa tại tiệm tạp hóa hoặc tại các cửa hiệu thương mại khác. Luôn luôn kiểm tra nhãn sản phẩm của sữa để bảo đảm sữa đã được tiệt trùng. Sữa quý vị mua phải được tiệt trùng và vô bao bì tại một xưởng sản xuất có giấy phép hành nghề. Hãy cẩn thận với sữa thô bán tại công nông trại hoặc sữa vắt từ bò “được chia nhau nuôi chung (cow shares)” vì sữa không được chấp thuận, kiểm tra và theo dõi bởi chính phủ.

Nếu quý vị sống tại thôn quê và không thể mua sữa đã được tiệt trùng bán tại tiệm, quý vị có thể giảm thiểu rủi ro bị bệnh do vi trùng và vi khuẩn gây nên bằng cách làm theo 5 bước dễ dàng này để tiệt trùng sữa tại nhà:

#### 1. Rửa sạch và khử trùng các bình sữa

Rửa sạch các chai sữa đã hết và đổ đầy nước xà phòng ấm rửa chén vào các chai sữa. Tráng sạch và kiểm tra các chai đựng để chắc chắn không còn các chất dơ và xà phòng còn sót lại có thể nhìn thấy bằng mắt.

Kế tiếp, tiệt trùng chai lọ bằng cách dùng hơi nóng hoặc hóa chất như sau:

#### **Phương pháp nhiệt:**

Ngâm chai lọ ngập trong nước nóng (77°C / 171°F hoặc nóng hơn) ít nhất trong 2 phút.

Dùng kẹp sạch để lấy ra và để ngoài không khí mát cho khô ráo

#### **Phương pháp hóa chất (dung dịch thuốc sát trùng 200 ppm, loại không cần phải rau lửa lại bằng nước lạnh):**

Pha 15 mL (1 muỗng súp) thuốc tẩy gia dụng vào 4 lít (1 gallon) nước; hoặc pha 5 mL (1 muỗng cà phê) thuốc tẩy gia dụng vào 1 lít (4 tách) nước. Để thuốc sát trùng tiếp xúc với bề mặt đồ dùng hoặc dụng cụ nhà bếp ít nhất trong 1 phút trước khi dùng khăn giấy lau sạch lại hoặc để ngoài gió hong cho khô

Dùng phương pháp của Bộ Y Tế Công Cộng Ontario để tính cách pha loãng chlorine làm thuốc sát trùng có độ đậm đặc thích hợp cho sản phẩm thuốc tẩy của quý vị

[www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

## **2. Tiệt trùng sữa theo phương pháp Pasteur trong nồi đun cách thủy hai lớp (double boiler)**

Chế sữa thô vào phần phía trên của một nồi đun cách thủy hai lớp. Nâng dần nhiệt độ của sữa lên 74° C (165° F) hoặc nóng hơn, và giữ ở nhiệt độ này ít nhất trong 15 giây. Thường xuyên khuấy để sữa được nóng đều. Ghi chú: Đun quá nóng có thể làm thay đổi hương vị sữa

## **3. Bảo đảm sữa đạt nhiệt độ 74° C**

Dùng một nhiệt kế thực phẩm sạch, đã tiệt trùng để thường xuyên kiểm tra nhiệt độ của sữa. Đặt khoảng hai phần ba của nhiệt kế vào trong sữa; dùng để nhiệt kế tựa vào thành nồi hoặc đung đáy nồi. Nếu quý vị thấy nhiệt độ đã xuống thấp hơn 74° C (165° F), hãy tăng nhiệt độ lên 74° C (165° F) hoặc nóng hơn và bắt đầu tính lại từ đầu thời gian 15 giây đồng hồ một lần nữa

## **4. Làm nguội sữa**

Nhanh chóng làm nguội sữa bằng cách để phần chứa phía trên của nồi đun cách thủy hai lớp vào thau nước đá lạnh. Thường xuyên khuấy đều để sữa mau nguội hơn. Tiếp tục để nguội cho đến khi sữa còn ở nhiệt độ 20°C (68°F) hoặc nguội hơn

## **5. Cho sữa vào chai**

Chế sữa đã nguội vào các chai đựng đã được khử trùng. Nhanh chóng cất chúng vào tủ lạnh để sữa tiếp tục lạnh xuống còn 4° C (40° F) hoặc lạnh hơn

Trong các điều kiện lý tưởng, sữa tiệt trùng tại nhà có thể giữ trong tủ lạnh cho tới 2 tuần.

Ghi chú: Không dùng lò vi-ba (microwave) để tiệt trùng sữa tại nhà vì sữa sẽ nóng không đều. Hãy dùng phương pháp được miêu tả bên trên.

## **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin về vấn đề an toàn sữa, liên lạc với Chuyên viên An toàn Thực phẩm của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh của BC ở số 604 707-2440, hoặc truy cập trang mạng [www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety).



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority