HealthLinkBC
Punjabi version – Number 72
August 2024

ਫਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ: ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰਾ

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

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ (unpasteurized) ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ) ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀਟ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੂਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜੇ ਹੋਏ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਹੀਟ ਨਾਲ ਟ੍ਰੀਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਥੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ (ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ) ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਈਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ (best before date)।

ਜੋਖਮ ਕੀ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੇਬ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਨਾਸ, ਗਾਜਰ, ਨਾਰੀਅਲ, ਕੇਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੇਲੇ, ਆਸਾਈ, ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਰਾਸੀਮ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ *ਈ.ਕੋਲਾਈ*, *ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ*, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੇਲਿਆਂ, ਫਾਰਮਾਂ/ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੁਰਗੀਆਂ, ਗਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੂਰਾਂ) ਤੋਂ ਮਲ ਜੋ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਸਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ *ਈ.ਕੋਲਾਈ* ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ)
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ HIV ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਕੂਲਾਂ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਡੇ ਕੇਅਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਾਰਮਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿੱਪਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜੂਸ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੂਸ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ 'ਤੇ "ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ" ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੂਸ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਟੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ 'ਤੇ "ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ" ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੂਸ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੀ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਈਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਵਾਂ?

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- *ਈ.ਕੋਲਾਈ, ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ* ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਰਗੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਹੈ
- ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ 70°C ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਉਤਪਾਦ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੱਕ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ (best before date)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- HealthLinkBC File #03 ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ
- HealthLinkBC File #22 ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੌਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ
- HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ