

SỮA TƯƠI NGUYÊN CHẤT CHƯA HẸN AN TOÀN

Như đã biết, sữa là một nguồn thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng cao, nguồn cung cấp các khoáng chất và axit amin thiết yếu, giúp xương chắc khỏe.

Trước đây, sữa rất dễ bị nhiễm khuẩn từ bò, dê và có thể gây trọng bệnh ở người sử dụng. Tình trạng này hiện vẫn còn đối với sữa tươi nguyên chất chưa tiệt trùng, còn gọi là sữa "thô", sữa chưa qua xử lý.

Bất kỳ động vật khỏe mạnh nào, chúng ta nuôi để lấy sữa đều có thể mang các vi sinh vật có khả năng gây bệnh đối với con người. Những mầm bệnh như vậy có thể tồn tại trong môi trường nuôi dưỡng, kể cả đất, nước, trên đồng cỏ và trong phân của động vật. Chúng có thể xâm nhập vào sữa thông qua quá trình vắt sữa và nếu người dùng loại sữa nhiễm khuẩn này, họ có thể phát bệnh.

Các mầm bệnh phổ biến nhất được phát hiện có liên quan đến các nông trại nuôi bò sữa và các động vật cho sữa khác bao gồm các vi khuẩn *Escherichia coli* (*E. coli*), *Campylobacter* và *Salmonella*, cũng như một số ký sinh trùng khác như *Cryptosporidium*. Trong đó, *Campylobacter* và *Salmonella* có thể gây bệnh tiêu chảy nghiêm trọng. Một số loại vi khuẩn *E. coli*, đặc biệt là loại sản sinh độc chất Shiga (STEC), có khả năng gây trọng bệnh, làm suy yếu chức năng thận và thậm chí có thể dẫn đến tử vong ở người.

Theo các chuyên gia, sữa cũng là nguồn thức ăn bổ dưỡng cao đối với vi khuẩn. Các vi khuẩn có thể sinh sôi phát triển nhanh chóng nếu không bị ức chế. Ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn trong sữa đòi hỏi phải dùng quá trình đốt nóng để tiêu diệt chúng hoặc phương pháp làm lạnh, không tiêu diệt nhưng làm chậm lại quá trình phát triển của chúng.

Chẳng hạn như, vi khuẩn *E. coli* có thể lây lan từ 10 tế bào đến 100 triệu tế bào chỉ trong hơn 6 tiếng đồng hồ ở nhiệt độ 30°C. Chỉ 10 tế bào cũng có thể đủ khiến bất kỳ ai trong chúng ta phát bệnh. Nếu có nguy cơ tồn tại một vi sinh vật gây hại như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải ngăn chặn bất kỳ sự phát triển tiềm tàng nào của nó.

Các vi khuẩn gây hại như trên từng gây ra một số đợt dịch bùng phát hoặc các bệnh liên quan đến việc hấp thụ sữa thô ở nhiều quốc gia. Dữ liệu của Mỹ cho thấy, trong khoảng thời gian 13 năm tính tới năm 2011, nước này đã có 2.384 trường hợp phát bệnh, 284 trường hợp nhập viện và 2 ca tử vong vì dùng sữa tươi chưa qua xử lý.

Ở Australia, sữa thô nhiễm khuẩn *Campylobacter* và *Salmonella* từng gây ra ít nhất 9 đợt dịch bệnh bùng phát trong khoảng từ năm 1997 - 2008, cướp đi sinh mạng của 117 người.

Vậy tại sao một số người vẫn chuộng uống sữa tươi nguyên chất chưa qua xử lý?

Những người ủng hộ dùng sữa thô thường tuyên bố chúng có giá trị dinh dưỡng cao hơn và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe hơn so với sữa đã tiệt trùng, do vẫn giữ nguyên được số lợi khuẩn tồn tại tự nhiên trong sữa. Tuy nhiên, trong thực tế, hiện không có bằng chứng nào khẳng định, việc tiệt trùng bằng phương pháp pasteur (bao gồm cả quá trình đun nóng sữa tới nhiệt độ 72°C trong 15 giây) làm giảm các lợi ích của sữa đối với sức khỏe.

Sự khác biệt chắc chắn giữa sữa thô và sữa đã tiệt trùng là các vi khuẩn tồn tại trong đó. Ngay khi sữa tiết ra từ bầu vú của bò hay dê, luôn có nguy cơ nó bị nhiễm nhiều loại vi khuẩn khác nhau trên đường tới bàn ăn của chúng ta, bao gồm cả các vi khuẩn gây hại. Những vi sinh vật này có thể làm khởi phát các bệnh nghiêm trọng ở người, đặc biệt ở trẻ em và người già.

Vì những lí do trên, sữa tươi chưa qua xử lý tiếp tục tiềm ẩn nguy cơ cao gây hại cho sức khỏe con người. Việc tiệt trùng vẫn là một bước quan trọng giúp chúng ta có thể tận hưởng nguồn sữa bổ dưỡng một cách an toàn hơn.