

## شیر استریل شده را گرم نکنید



کارشناس آزمایشگاه مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ضمن بیان این مطلب گفت: به طور معمول در شیر پاستوریزه 10 تا 20 درصد و در شیرهای استریل 40 تا 60 درصد پروتئین های محلول در شیر تخریب شده، هم چنین حرارت بالا اثر نامطلوبی روی برخی ویتامین های حساس به حرارت شیر باقی می گذارد.

سلامت نیوز: کارشناس آزمایشگاه مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ضمن بیان این مطلب گفت: به طور معمول در شیر پاستوریزه 10 تا 20 درصد و در شیرهای استریل 40 تا 60 درصد پروتئین های محلول در شیر تخریب شده، هم چنین حرارت بالا اثر نامطلوبی روی برخی ویتامین های حساس به حرارت شیر باقی می گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ فریده میرزایی ادامه داد: نکته دیگر آن که برخی فروشندگان به صرف آن که شیرهای استریل نیاز به یخچال ندارند، آن ها را مقابل نور آفتاب نگهداری می کنند که تا حدودی روی طعم و مزه این شیرها تاثیر منفی گذاشته و از طرفی با نفوذ مواد موجود در بسته بندی شیر، ترکیبات آن مضر می شود.

وی با اشاره به دو روش ایجاد ماندگاری در شیر، تصریح کرد: در روش پاستوریزاسیون، میکروب های بیماری زا از بین رفته و میکروب های عامل فساد، باقی می مانند و در روش استریلیزاسیون، به دلیل درجه حرارت بالا، حجم زیادی از میکروب های بیماری زا و عامل فساد موجود در شیر نابود می شوند.

وی اضافه کرد: مدت زمان ماندگاری شیرهای پاستوریزه در یخچال دو تا سه روز بوده و بعد از این مدت، میکروب های عامل فساد حتی در سرمای یخچال فعال می شوند و شیر را غیر قابل مصرف می کنند.

این کارشناس آزمایشگاه مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، تصریح کرد: شیرهای استریل نیز اگرچه به مدت 6 ماه قابلیت نگهداری خارج از محیط یخچال را دارند، اما به محض بازکردن بسته بندی و تبادل هوایی، شبیه به سایر شیرهای پاستوریزه شده و تنها به مدت دو روز می توان آن ها را در یخچال نگهداری کرد.