

به بهانه‌ی روز جهانی شیر



از سال ۲۰۰۱ مصادف با ۱۳۸۱ شمسی، اول ژوئن به‌عنوان "روز شیر" در جهان شناخته شده است. تعیین این روز، نشان دهنده‌ی اهمیت این ماده‌ی غذایی کامل است تا به این مناسبت، مسئولان به مسائل مرتبط با تولید شیر سالم و کافی برای جامعه‌ی انسانی و البته نوزاد حیواناتی که تولید کننده‌ی این خوراک مغذی‌اند بپردازند و افراد مصرف کننده نیز حداقل در این روز، نگاهی مجدد به نیاز خود به شیر و میزان و نحوه‌ی مصرف آن و تعریف شیر سالم داشته باشند.

شیرشاید تنها ماده‌ی غذایی است که به تنهایی مواد مغذی متنوع مورد نیاز انسان را از کودکی تا سالمندی تأمین می‌کند؛ اثر درمانی و پیشگیری از بیماری‌ها را دارد و در شهرهای آلوده، برای کم کردن آثار آلودگی، به کمک انسان می‌آید.



برای آن که شیر اثربخشی مطلوب خود را داشته باشد، لازم است سالم باشد و به‌موقع و کافی مصرف شود.

سلامت شیر ابتدا به دام سالم بستگی دارد و بعد به روندی که طی می‌شود تا شیر از دامداری به صورت مستقیم به مصرف کننده برسد و یا به مراکز جمع آوری شیر و کارخانه‌های تولید شیر و فرآورده‌های پاستوریزه، و پس از آن به مراکز توزیع و عرضه، و در نهایت به دست مصرف کننده. قبل از مصرف، نحوه‌ی نگهداری شیر نیز در سلامت آن مؤثر است.

دامداران نقش بسزایی در تولید شیر سالم و تحویل صحیح آن به مراکز یاد شده دارند. یکی از موارد مهم و تأثیرگذار در سلامت دام و شیر، بهداشت جایگاه و بهداشت دام است که علاوه بر پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها، در کاهش بار میکروبی شیر مؤثر است.

بهداشت فردی دامدار و فرد شیردوش، و بهداشت ظروف و وسایل حمل و نقل شیر، از دیگر عوامل مهم و اثرگذار در شیر سالم هستند.



ورم پستان، و بیماری‌هایی مانند بروسلوز و سل، شیر را آلوده و سلامت مصرف کننده را تهدید می‌کنند؛ بنابراین، رعایت توصیه‌های بهداشتی برای مقابله با بیماری‌ها، و واکسیناسیون به موقع دام‌ها نکات مهم دیگری هستند که تولید شیر کافی و سلامت آن را در پی دارند.

موضوع مهم دیگر که لازم است دامدار به آن توجه داشته باشد، رعایت مدت زمان قطع مصرف دارو قبل از دوشش و نیز قبل از استفاده‌ی نوزاد دام از شیر است؛ مدت لازم را کارخانه‌ی تولید کننده‌ی دارو در برگه‌ی راهنمای آن مشخص کرده است. باقیمانده‌ی داروها در گوشت و شیر، بویژه آنتی بیوتیک‌ها، در مصرف کننده اثرات نامطلوبی دارد؛ مانند مقاومت آنتی‌بیوتیکی؛ به این معنی که افراد و دام در صورتی که برای مقابله با یک عفونت، آنتی بیوتیک مصرف کنند، پاسخ لازم را از آن نخواهند گرفت و درمان بیماریشان با مشکل مواجه می‌شود.

تغذیه‌ی دام‌ها مورد دیگری است که اگر به آن توجه لازم نشود، هم میزان تولید شیر کاهش پیدا می‌کند و هم سبب آلودگی شیر می‌شود؛ مانند استفاده از نان و علوفه‌ی کپک زده در تغذیه‌ی دام‌ها که کار بسیار خطرناکی است؛ چرا که آفلاتوکسین وارد شده به شیر، سمی است که نه با جوشاندن و نه با پاستوریزه کردن شیر، از بین نمی‌رود و یکی از عوارض آن، ایجاد سرطان است.



ISNA

ISNA/PHOTO:MONA HOUBEFEKR

تب مالت و سل بیماری‌های مهمی هستند که ممکن است انسان در اثر مصرف شیر خام و فرآورده‌های تهیه شده از آن به این بیماری‌ها مبتلا شود. برای پیشگیری توصیه می‌شود از شیر پاستوریزه استفاده شود و یا قبل از مصرف، شیر به مدت دو دقیقه همراه با هم زدن، جوشانده شود.

در ادامه، برای بیان اجمالی برخی از نکات بهداشتی مربوط به شیر، پیام‌هایی آورده می‌شود که کسب آگاهی و رعایت برخی از آن‌ها برای دامداران و برخی برای مصرف کنندگان لازم است. امید که به بهانه‌ی روز جهانی شیر، قدر این نعمت را بیشتر بدانیم و در مسیر تولید و مصرف بهینه‌ی آن کوشا باشیم و نگذاریم این غذای مفید، برای انسان و دام مضر واقع شود.

۱. لبنیات تهیه شده از شیر نجوشیده و غیر پاستوریزه می‌تواند سبب بیماری تب مالت و سل شود.

۲. سل از راه تنفس و خوردن شیر و گوشت آلوده، به انسان منتقل می‌شود.

۳. از شیر پاستوریزه یا جوشیده و لبنیات تهیه شده از آن‌ها استفاده کنید.

۴. شیر خام را قبل از مصرف به مدت ۲ دقیقه پس از جوش آمدن، همراه با هم زدن بجوشانید.*

۵. باقیمانده‌ی داروها در شیر و گوشت، با حرارت و انجماد از بین نمی‌رود.
۶. بعضی شیرها از جمله شیرهایی که دارای آنتی‌بیوتیک هستند و شیر دام ورم پستانی باید دور ریخته شوند.
۷. دمای شیر دوشیده باید در کمتر از ۳۰ دقیقه به ۴ درجه‌ی سانتیگراد برسد.
۸. شیری که دارای لخته است و رنگ غیر طبیعی دارد قابل مصرف نیست و دام باید درمان شود.
۹. بهسازی و بهداشت جایگاه نگهداری حیوانات، تولیدات دامی و سرمایه‌ی دامدار را افزایش می‌دهد.
۱۰. هرچه دامداران بیشتر بهداشت را رعایت کنند، مشکل ورم پستان دام‌ها کمتر می‌شود.
۱۱. ثابت بودن فاصله‌ی دوشش روزانه‌ی گاوها سبب کاهش ورم پستان و افزایش تولید می‌شود.
۱۲. مصرف شیر حاوی آنتی‌بیوتیک، درگوساله نیز ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌کند.
۱۳. قبل از دوشش یا ذبح دام باید مدت زمان منع مصرف دارو مطابق بروشور رعایت شود.
۱۴. در صورت مصرف پماد آنتی‌بیوتیک در یک کارتیه، شیر تمام کارتیه‌ها باید دور ریخته شود.
۱۵. پس از تجویز هر دارو مدت زمان تعیین شده برای دور ریختن شیر باید رعایت شود.
۱۶. اگر دارو بیش از حد مجاز مصرف شود مدت بیشتری باید شیر دور ریخته شود.
۱۷. دامدارانی که دوره‌ی پرهیز دارویی را رعایت نکنند از سوی مرکز جمع‌آوری شیر جریمه می‌شوند.
۱۸. خون، شیر و ترشحات زخم، بینی و دهان دام لمپی اسکینی آلوده است.
۱۹. شیر دام بیمار و آلوده به ویروس تب برفکی، نوزادش را بیمار می‌کند.

نگارش و تدوین:

دکتر فاطمه تهرانی