

## 7大指標・教你挑選嬰兒奶粉

近年「奶粉」可算是港人熟話，除了經常缺貨之外，品牌之爭亦停不了，廠商更各出奇謀，在電視廣告中大曬其配方，「DHA」、「AA」、「CHORLINE」、「乳清蛋白」等等，「奶粉」話題在討論區中亦此起彼落，然而，盲目相信廣告絕非精明之道，一於找來九位專家，列出7大必跟指標，跟大家上一堂「挑選奶粉課」。

### 1. 貼近母乳最好

現時的配方奶粉，均為模仿母乳而設。2012年，食物安全中心制定了「香港擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的立法建議」，並指出在港出售的嬰兒奶粉必須符合「國際食品法典委員會標準」（下稱「法典會標準」）和國際慣例對嬰兒奶粉的管制標準。

營養師何澤鏗舉例，法典委員會在制定奶粉營養成份規範時，已考慮到各營養在嬰兒身體的可吸收程度，令其更貼近母乳，例如奶粉的棕櫚酸酯（來自植物油）相比起母乳的在腸道較難吸收，更會與腸道中的礦物質如鈣結合成脂肪酸皂，阻礙礦物質如鈣的吸收，同時令嬰兒大便偏硬，所以一般奶粉遂提高鈣含量的標準以彌補。可見，因要附合「法典會標準」，坊間配方奶粉的營養成份其實大同小異，只有少量營養素含量稍為不同。



### 2. 「特強配方」未必合宜



專家提醒，在嬰幼兒配方奶粉來說，並非個別成份愈多愈好。五位營養師均指出，不論哪一種營養素，一但攝取過量，均可阻礙嬰兒的成長和發展，何澤鏗解釋，嬰兒器官還未發育完成，機能亦較弱，若吸收過量營養如蛋白質，有機會增強腎臟負

荷，繼而影響腎功能和增加肥胖的風險；相反，過少則可因營養不足而導致發育不良。而香港專業教育學院（柴灣）應用科學系（食物科學、科技及食品安全）講師方麗影亦表示認同，她指出，不止高蛋白，所有「特強配方」亦不宜，如高鈣、高鎂等，以免加重嬰兒腎臟負擔。

### 3. 鈣質、維他命D可略多

雖然各配方奶粉的營養成份大同小異，不過Baby Choice營養師林丹青指，嬰兒較少外出，故難以借助陽光來轉化維他命D；而4至6個月大的嬰兒亦較易缺少鈣質，因此，建議可選按照標準但鈣和維他命D成份偏高的配方奶粉。當然，若父母經常帶寶寶戶外活動或曬太陽，則另作別論。

### 4. 添加DHA並非必要

近年，愈來愈多奶粉商將「添加DHA」作為一大賣點，原因是DHA並非「法典會標準」中的必含元素，營養師黃榮俊、兒科醫生張傑、聖雅各福群會社區營養服務及教育中心註冊營養師黃綺雯均認同，DHA或有助嬰幼兒成長，不過，也並非必選含有DHA的配方奶粉。何澤鏗解釋，皆因「法典會標準」規定奶粉必須含有一種「 $\alpha$ -亞麻油酸」（ $\alpha$ -linolenic acid），此元素可經身體轉化成DHA，故即使沒有添加DHA，也不代表該奶粉未能為嬰兒補充DHA。



### 5. 小心DHA過量出問題

正如上述所言，DHA也非愈多愈好，因為若DHA過多或與其他脂肪酸如AA等比例不當，也可令嬰兒健康受影響，如影響腎功能、血液凝固和免疫反應等，因此何澤鏗、兒科醫生張傑和營養師黃榮俊均提醒，如欲選添加DHA的配方，應留意DHA的份量和比例是否符合國際建議，澳洲建議一歲以下幼兒每天攝取20毫克的奧米加-3脂肪酸（即DHA、EPA和DPA等）；一至三歲兒童的建議攝取量為40毫克；四至八歲兒童則為55毫克。而DHA和AA的建議比例約為1:2，一方面是比較接近母乳，另一方面有助於生理的代謝運轉。

### 6. 避免跳級吃奶粉

由於2號奶粉比1號的蛋白質成份較豐富，不少家長為增加嬰兒的營養攝取而「跳級」購奶粉，不過專家提醒，此舉可造成相當嚴重的後果，因為衛生署早有建議，2號奶粉並不適合6個月以下嬰兒，加上未有足夠醫學研究證據顯示，飲用2號奶粉可帶來更多好處。何澤鏗提醒家長，過早轉用較大嬰兒奶粉會因營養成份組合不適合初生嬰兒，引致脫水、腸胃炎等症狀，嚴重可至腦部受損。其實要增加營養，6個月或以上已可同時進食固體食物。