

7. 轉奶粉不致過敏



坊間曾一度流傳，轉奶粉會導致嬰兒過敏，不過米施洛營養護理中心註冊營養師李偉萍表示，各款奶粉成份類似，加上至今沒有大規模實驗，證實轉奶粉會影響健康，一般來說，若孩子對最初飲用的配方奶粉沒有過敏反應，轉吃其他牌子亦理應不會敏感。因此李建議，一旦面對心儀奶粉缺貨，仍可考慮轉購別的牌子，初時可以先每日代替一餐，再逐步增加新奶粉的餐數。過程中，孩子的大便次數、質地及顏色如有改變，實屬正常。其實，衛生署早已聯同9個醫療專業組織，包括醫管局、消委會、中大兒科學系、港大兒童及青少年科學系、兒科醫學會等，呼籲家長購買嬰兒慣常飲用的配方奶粉品牌時如有困難，可以轉用其他品牌，因為成份大同小異，只須按照指示，調整沖調比例便可。

添加「Taurine」也需限制？

除了DHA外，坊間不少奶粉也添加了Taurine(牛磺酸)，其實Taurine是一種含硫的非蛋白氨基酸，能有效促進神經系統的生長、提高神經傳導和視覺機能，母乳和海鮮均富含Taurine。現時國際間並無Taurine的建議攝取量，不過「法典會標準」認為，如欲將之添加於奶粉之中，份量不能多於12毫克（每100Kcal）。



其實，鑑於本港出售的多款奶粉均廣泛使用Taurine及DHA，故當局正商議於新修定的《食物及藥物（成分及組合標籤）規例》，指出含有這兩種物質的嬰兒奶粉及食品，需列明最高含量及比例，並要符合食品法典委員會標準。

專家名錄（排名不分先後）：

- 1 兒科醫生張傑
- 1 兒科醫生葉夢詩
- 1 兒科醫生鄧秀頌
- 1 Baby Choice註冊營養師林丹青
- 1 米施洛營養護理中心註冊營養師李偉萍
- 1 凌健營養及健康顧問中心註冊營養師黃榮俊
- 1 香港中文大學營養研究中心註冊營養師何澤鏗
- 1 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
- 1 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