

有关婴儿配方中的碘的常见问题

1. 碘的功能是什么？

碘是组成甲状腺素的必须元素，碘对人体的功能是透过甲状腺素的生理作用表现出来。甲状腺素的作用包括促进和调节蛋白质、脂肪和糖的代谢过程，调节蛋白质的合成和分解，亦有助神经系统及脑部的正常发育。

2. 碘摄入量偏低是否等如会缺乏碘？

如果碘的摄入量持续及大幅低于建议，身体会出现缺碘情况。

3. 如果孩子缺乏碘（长时间碘摄入量低），她/他是否会有甲状腺功能不足或甲状腺激素水平偏低？

不一定。因为身体有很多补偿机制来维持甲状腺激素在正常水平。在不同地区的人口及个人之间，因缺乏碘而引致甲状腺功能不足或甲状腺激素低的机会会有很大的差异。遗传变量是可能的解释。

然而，文献记载，当人口的碘摄入量严重缺乏（每天低于 20 微克）时，甲状腺肿的患病率会很高，而儿童患上甲状腺功能不足的比例会上升及引发并发症会较碘摄入量足够的地区为高。

4. 婴儿需要多少碘？

世界卫生组织建议，每天碘摄入量按婴儿体重计算，0-12 个月婴儿每天需要 15 微克/公斤体重，(例如，一个 6 公斤重的六个月大婴儿，每天约需摄取 90 微克的碘)。

5. 是否转饮碘含量最高的婴儿配方奶粉会对婴儿更好？

虽然不同的婴儿配方奶粉含碘量各有差别，但家长毋须选择碘含量最高的婴儿配方奶粉。跟据国际食品法典委员会对婴儿配方奶粉定下的标准，每提供

100 千卡路里的奶最少含有 10 微克的碘，便能满足婴儿的需要。你可以参考包装上的标签，或阅读食品安全中心的讯息。

6. 我的宝宝喝奶少于包装上标签的建议，她能否得到足够的碘？

每个婴儿的营养需要各有差异，卷标上的信息只是一般性的约数。婴儿每天所需要的奶量也会有不同，如婴儿饮用符合食品法典委员会碘含量建议的配方奶粉，而且体重亦有增加，婴儿的碘摄入量是足够的。

7. 如何让 6 个月大或以上的宝宝从日常饮食中摄取足够的碘？

(1)在这阶段除进食固体食物外，婴儿仍然需要至少 600 毫升配方奶，家长可让婴儿饮用符合食品法典委员会碘含量的建议的婴儿配方奶粉。

(2)还要注意为婴儿提供多种含丰富碘的食物，例如鸡蛋或蛋黄（1 个蛋黄能提供 20 微克碘），或每天进食海水鱼。

(3)每两至三周，让婴儿进食加入一小片海带的粥或饭。

8. 我的 12 个月大孩子过去主要饮用这些含碘量不合标准的奶粉，会造成他缺碘或甲状腺功能不足吗？

虽然孩子从配方奶摄入碘量较世卫建议低，但孩子已开始进食固体食物，他能从含碘丰富的食物摄取碘。再加上他身体有很多补偿机制来维持甲状腺激素在正常水平。出现甲状腺功能不足的机会并不高。

9. 若孩子曾饮用这些含碘量不合标准的奶粉，他现在是否需要加倍增加碘的摄入，加快身体回复正常碘量水平？

一时间摄入大量碘，甲状腺不能相应大量吸取，反而对甲状腺正常功能有不利影响，减低甲状腺素分泌。每天摄入多于 180 微克的碘，亦不会对身体有额外益处。家长只须让孩子每天摄入 90 微克或多一些的碘，孩子的身体便能按步积累碘量，保持正常的甲状腺功能。

10. 怎样为我的 0-6 个月孩子选择/转换其他牌子的婴儿配方奶？

婴儿配方奶的营养素和碘含量须符合国际食品法典委员会的标准。碘含量为每 100 千卡含碘 10 至 60 微克，即以标准方法冲调每 100 毫升含碘 6 至 42 微克，家长可检视包装上的成分表，所列的碘含量是否在上述的范围。

家长可直接转用其他牌子的婴儿配方奶。切记不可食用「较大婴儿配方奶」，因为较大婴儿配方奶含较高的蛋白质，会对婴儿的肾脏造成负荷，亦可能引致脱水、肠道炎、甚至脑受损的情况。避免给未足 4 个月的孩子进食固体食物，以免增加过敏反应出现的机会。

11. 怎样才能知道哪些婴儿配方奶符合国际食品法典委员会的标准？

可检视在包装上的成分表，所列的碘含量为每 100 千卡含碘 10 至 60 微克，即以标准方法冲调每 100 毫升含碘 6 至 42 微克。你亦可参考食物安全中心网页。

12. 六个月或以上的孩子可以怎样选择/转换其他牌子的配方奶？

六个月或以上的孩子可以选择/转换其他牌子的配方奶，其营养素和碘含量须符合国际食品法典委员会的标准，或选择六个月大以上婴儿的「较大婴儿配方奶」。家长可检视在包装上的成分表，所列的碘含量为每 100 千卡不低于 5 微克，即以标准方法冲调每 100 毫升含碘量不低于 3 微克。

13. 六个月或以上的孩子可以进食什么食物？

- ✧ 约六个月大后，继续以母乳喂哺或饮用符合国际食品法典委员会对碘和其他营养素含量合符标准的配方奶，亦可转用「较大婴儿配方奶」。每天饮用 600 至 700 毫升。
- ✧ 单靠吃奶已不能满足孩子的营养需要。
- ✧ 应开始加入多种固体食物。
- ✧ 选择碘含量丰富的食物，例如蛋黄或海水鱼等。
- ✧ 世界卫生组织建议每天摄入碘质 90 微克。

餐单例子:

每天饮食:

✧ 600 至 700 毫升婴儿配方奶或六个月大以上较大婴儿配方奶

✧ 蛋黄一个或海水鱼(约 40 克, 即 2 至 3 汤匙)

每三、四个星期:

用海带或紫菜来煮粥或饭

开始引进食固体食物时要注意:

✧ 引进食固体食物初期, 孩子仍要以母乳或配方奶作为主食, 哺乳和喂奶次数不需减少;

✧ 由于孩子要尝试新的食物和适应用匙羹喂食, 所以起初进食固体食物的分量会较少, 只是一两茶匙, 适应后会慢慢增加; 质感应由稀滑渐渐转为较稠的食物。

引进新食物的注意事项 :

✧ 先试吃较少引起过敏反应的食物例如米糊、瓜菜蓉和水果蓉等。

✧ 食物要煮得熟透。

✧ 每次只尝试一种新食物。

✧ 细心观察宝宝有否出现过敏的征状例如风疹块(荨麻疹)、湿疹恶化; 眼、舌、脸、嘴和唇肿胀; 腹泻、呕吐。如无过敏反应, 便可继续尝试另一种新食物。