

有關嬰兒配方中的碘的常見問題

1. 碘的功能是什麼？

碘是組成甲狀腺素的必須元素，碘對人體的功能是透過甲狀腺素的生理作用表現出來。甲狀腺素的作用包括促進和調節蛋白質、脂肪和糖的代謝過程，調節蛋白質的合成和分解，亦有助神經系統及腦部的正常發育。

2. 碘攝入量偏低是否等如會缺乏碘？

如果碘的攝入量持續及大幅低於建議，身體會出現缺碘情況。

3. 如果孩子缺乏碘（長時間碘攝入量低），她/他是否會有甲狀腺功能不足或甲狀腺激素水平偏低？

不一定。因為身體有很多補償機制來維持甲狀腺激素在正常水平。在不同地區的人口及個人之間，因缺乏碘而引致甲狀腺功能不足或甲狀腺激素低的機會有很大的差異。遺傳變數是可能的解釋。

然而，文獻記載，當人口的碘攝入量嚴重缺乏（每天低於 20 微克）時，甲狀腺腫的患病率會很高，而兒童患上甲狀腺功能不足的比例會上升及引發併發症會較碘攝入量足夠的地區為高。

4. 嬰兒需要多少碘？

世界衛生組織建議，每天碘攝入量按嬰兒體重計算，0-12 個月嬰兒每天需要 15 微克/公斤體重，(例如，一個 6 公斤重的六個月大嬰兒，每天約需攝取 90 微克的碘)。

5. 是否轉飲碘含量最高的嬰兒配方奶粉會對嬰兒更好？

雖然不同的嬰兒配方奶粉含碘量各有差別，但家長毋須選擇碘含量最高的嬰兒配方奶粉。跟據國際食品法典委員會對嬰兒配方奶粉定下的標準，每提供

100 千卡路里的奶最少含有 10 微克的碘，便能滿足嬰兒的需要。你可以參考包裝上的標籤，或閱讀食物安全中心的訊息。

6. 我的寶寶喝奶少於包裝上標籤的建議，她能否得到足夠的碘？

每個嬰兒的營養需要各有差異，標籤上的資訊只是一般性的約數。嬰兒每天所需要的奶量也會有不同，如嬰兒飲用符合食品法典委員會碘含量建議的配方奶粉，而且體重亦有增加，嬰兒的碘攝入量是足夠的。

7. 如何讓 6 個月大或以上的寶寶從日常飲食中攝取足夠的碘？

(1) 在這階段除進食固體食物外，嬰兒仍然需要至少 600 毫升配方奶，家長可讓嬰兒飲用符合食品法典委員會碘含量的建議的嬰兒配方奶粉。

(2) 還要注意為嬰兒提供多種含豐富碘的食物，例如雞蛋或蛋黃（1 個蛋黃能提供 20 微克碘），或每天進食海水魚。

(3) 每兩至三週，讓嬰兒進食加入一小片海帶的粥或飯。

8. 我的 12 個月大孩子過去主要飲用這些含碘量不合標準的奶粉，會造成他缺碘或甲狀腺功能不足嗎？

雖然孩子從配方奶攝入碘量較世衛建議低，但孩子已開始進食固體食物，他能從含碘豐富的食物攝取碘。再加上他身體有很多補償機制來維持甲狀腺激素在正常水平。出現甲狀腺功能不足的機會並不高。

9. 若孩子曾飲用這些含碘量不合標準的奶粉，他現在是否需要加倍增加碘的攝入，加快身體回復正常碘量水平？

一時間攝入大量碘，甲狀腺不能相應大量吸取，反而對甲狀腺正常功能有不利影響，減低甲狀腺素分泌。每天攝入多於 180 微克的碘，亦不會對身體有額外益處。家長只須讓孩子每天攝入 90 微克或多一些的碘，孩子的身體便能按步積累碘量，保持正常的甲狀腺功能。

10. 怎樣為我的 0-6 個月孩子選擇/轉換其他牌子的嬰兒配方奶？

嬰兒配方奶的營養素和碘含量須符合國際食品法典委員會的標準。碘含量為每 100 千卡含碘 10 至 60 微克，即以標準方法沖調每 100 毫升含碘 6 至 42 微克，家長可檢視包裝上的成分表，所列的碘含量是否在上述的範圍。

家長可直接轉用其他牌子的嬰兒配方奶。切記不可食用「較大嬰兒配方奶」，因為較大嬰兒配方奶含較高的蛋白質，會對嬰兒的腎臟造成負荷，亦可能引致脫水、腸道炎、甚至腦受損的情況。避免給未足 4 個月的孩子進食固體食物，以免增加過敏反應出現的機會。

11. 怎樣才能知道哪些嬰兒配方奶符合國際食品法典委員會的標準？

可檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量為每 100 千卡含碘 10 至 60 微克，即以標準方法沖調每 100 毫升含碘 6 至 42 微克。你亦可參考食物安全中心網頁。

12. 六個月或以上的孩子可以怎樣選擇/轉換其他牌子的配方奶？

六個月或以上的孩子可以選擇/轉換其他牌子的配方奶，其營養素和碘含量須符合國際食品法典委員會的標準，或選擇六個月大以上嬰兒的「較大嬰兒配方奶」。家長可檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量為每 100 千卡不低於 5 微克，即以標準方法沖調每 100 毫升含碘量不低於 3 微克。

13. 六個月或以上的孩子可以進食什麼食物？

- ✧ 約六個月大後，繼續以母乳餵哺或飲用符合國際食品法典委員會對碘和其他營養素含量合符標準的配方奶，亦可轉用「較大嬰兒配方奶」。每天飲用 600 至 700 毫升。
- ✧ 單靠吃奶已不能滿足孩子的營養需要。
- ✧ 應開始加入多種固體食物。
- ✧ 選擇碘含量豐富的食物，例如蛋黃或海水魚等。
- ✧ 世界衛生組織建議每天攝入碘質 90 微克。

餐單例子:

每天飲食：

✧ 600 至 700 毫升嬰兒配方奶或六個月大以上較大嬰兒配方奶

✧ 蛋黃一個或海水魚(約 40 克，即 2 至 3 湯匙)

每三、四個星期：

用海帶或紫菜來煮粥或飯

開始引進食固體食物時要注意：

✧ 引進食固體食物初期，孩子仍要以母乳或配方奶作為主食，哺乳和餵奶次數不需減少；

✧ 由於孩子要嘗試新的食物和適應用匙羹餵食，所以起初進食固體食物的分量會較少，只是一兩茶匙，適應後會慢慢增加；質感應由稀滑漸漸轉為較稠的食物。

引進新食物的注意事項：

✧ 先試吃較少引起過敏反應的食物例如米糊、瓜菜蓉和水果蓉等。

✧ 食物要煮得熟透。

✧ 每次只嘗試一種新食物。

✧ 細心觀察寶寶有否出現過敏的徵狀例如風疹塊(蕁麻疹)、濕疹惡化；眼、舌、臉、嘴和唇腫脹；腹瀉、嘔吐。如無過敏反應，便可繼續嘗試另一種新食物。