

有關含碘量低的 嬰兒配方奶

衛生署

2012年10月16日修訂

背景

食物安全中心於8月8日及10日宣布
有關嬰幼兒配方奶粉成分調查結果

背景

調查發現六款嬰兒配方奶粉的含碘量低於國際食品法典委員會的標準



和光堂
(Wakodo)
初生嬰兒奶粉
(850克)



森永
(Morinaga)
初生嬰兒奶粉
(850克)



明治
(Meiji) HP
無乳糖配方奶粉
(0-36個月)
(850克)



森永
(Morinaga)罐裝
縮氨酸低敏奶粉
(0-12個月)
(820克)

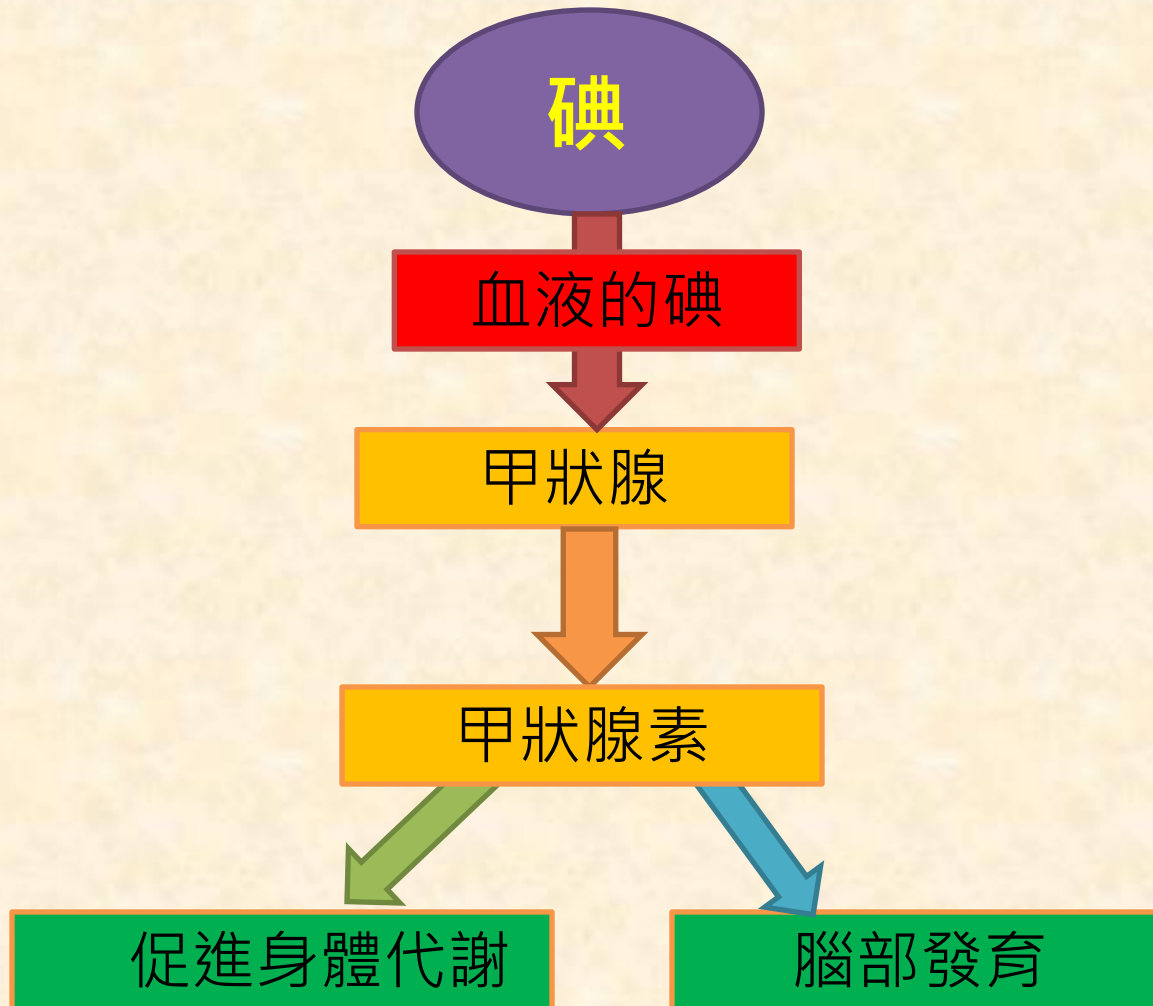


和光堂
(Wakodo)
細仔奶粉
(0-9個月)
(13gx10條裝)

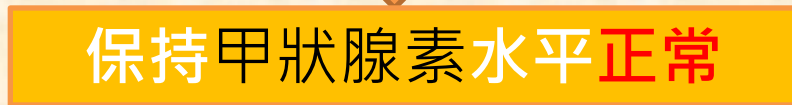
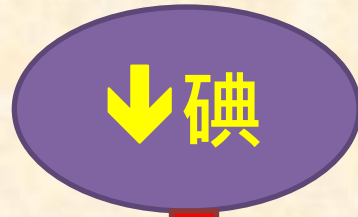


森永
(Morinaga)
細仔奶粉
(0-12個月)
(13gx10條裝)

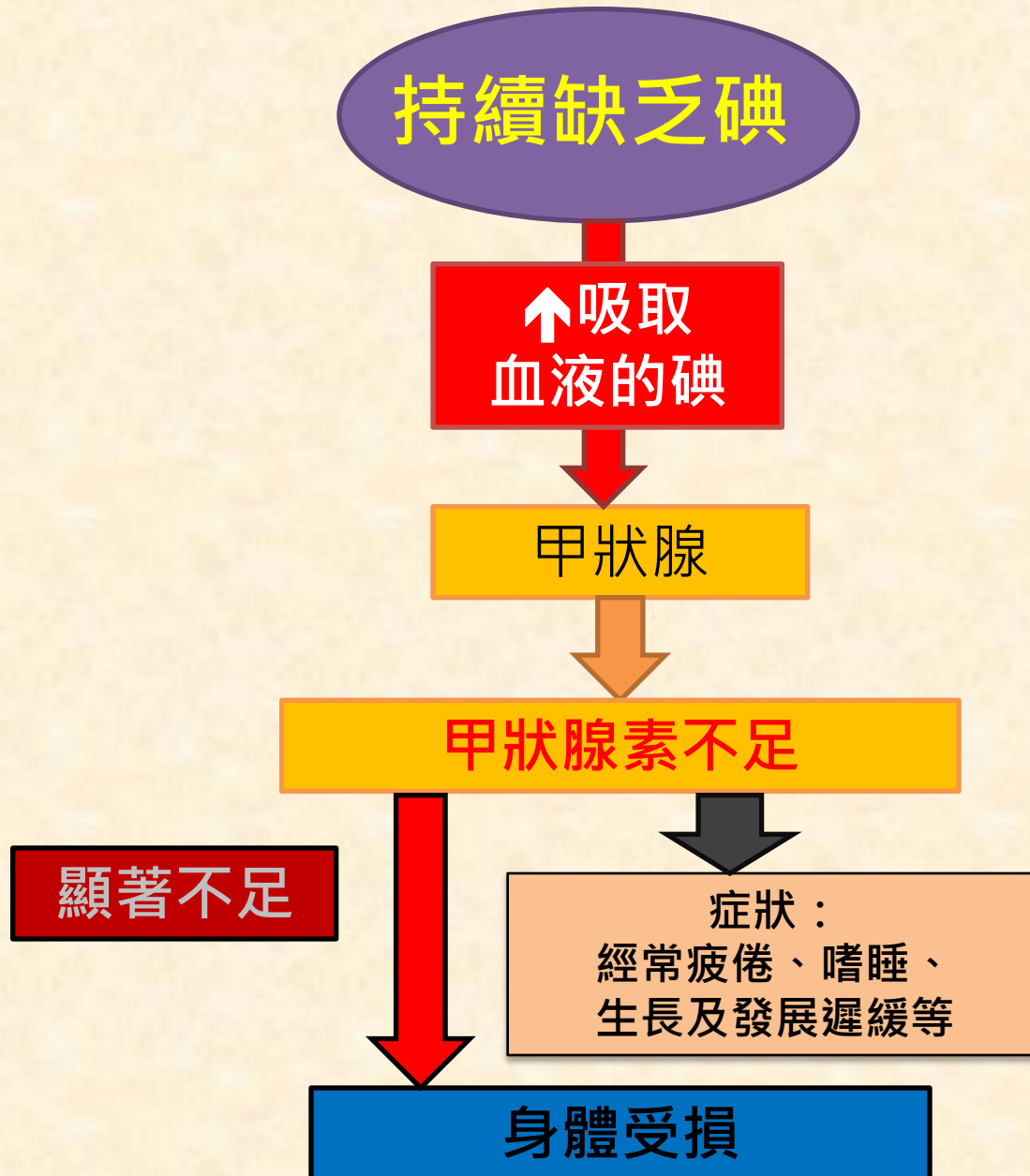
碘的功能



攝入碘量不足時



甲狀腺素不足



嬰兒需要吸收多少碘？

世衛建議：

0-12個月的嬰兒每天應攝取90微克的碘

嬰兒從甚麼食物中吸收碘？

- 零至六個月大的嬰兒

- 可從母乳中攝取碘 (授乳母親應注意飲食以攝取足夠的碘)，或
- 飲用已添加碘的嬰兒配方奶

- 六個月或以上的嬰兒

- 繼續以母乳餵哺或飲用已添加碘的配方奶 及
- 進食多樣多種的固體食物，包括含碘豐富的食物

甚麼食物含豐富的碘？

- 海藻、海帶、紫菜等含碘量較高
- 海魚和海產 (包括蝦、淡菜/青口、蠔等)
- 蛋黃
- 奶或奶類產品

**如果我的孩子正飲用含碘量偏低的
配方奶應怎麼辦？**

即時停止飲用有關配方奶

初生至6個月的孩子

- 即時替孩子轉用碘和其他營養素含量符合國際食品法典委員會的標準之其他牌子的嬰兒配方奶

若你有疑慮，請向醫護人員查詢

六個月或以上的孩子

- **即時替孩子轉用**碘和其他營養素含量符合國際食品法典委員會標準的**其他牌子**嬰兒配方奶或6個月以上的「較大嬰兒配方奶」
- **同時**加入多樣多種的固體食物，包括含碘豐富的食物，以攝取足夠碘

若你有疑慮，請向醫護人員查詢

亦可參考食物安全中心的資訊

- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_Iodine_in_infant_formula.html



The screenshot shows the website of the Hong Kong Food and Environmental Hygiene Department (FEHD). The header includes the FEHD logo and the text "香港特別行政區政府 食物安全中心" (Government of the Hong Kong Special Administrative Region, Centre for Food Safety). There are navigation links for "GOVHK 香港政府一站通", "简体版", and "ENGLISH". A search bar and links for "網頁指南" and "搜尋" are also present.

The main content area features a banner image of hands holding a basket of fresh vegetables, with the text "消費者資訊天地" (Consumer Information World). Below this, there are links for "寄給朋友" (Share with friends) and "友善列印" (Print friendly).

The article title is "嬰兒配方奶粉中的碘" (Iodine in Infant Formula). The text of the article is as follows:

嬰兒配方奶粉中的碘

食物安全中心（中心）進行為期兩年的計劃，以檢測市面上初生嬰兒及較大嬰兒奶粉的營養素含量。中心計劃於2012—2013年抽取市面上共48款嬰兒配方奶粉樣本作檢測。在首輪調查的14個產品樣本中，6個產品的碘含量低於食品法典委員會的標準。在參考世界衛生組織推薦的每日碘攝入量後，6個產品的其中2個，對於只單純進食這些產品的嬰兒，可能會構成碘缺乏的健康風險。

如何知道配方奶的成分符合國際食品法典委員會的標準？

APPROXIMATE ANALYSIS : 成份分析			
	單位	每百克奶粉	標準調法每百毫升
	Units	Powder	*Standard Dilution
		Per 100 G	Per 100 ML
Energy 熱量	Kcal 千卡	495	73.60
Protein 蛋白質	g 克	18.80	2.80
Fat 脂肪	g 克	24.30	3.62
Linoleic Acid 亞油酸	mg 毫克	4500	670.95
Linolenic Acid 亞麻酸	mg 毫克	550	82.01
Carbohydrate 碳水化合物	g 克	50.30	7.50
Moisture 水份	g 克	2.00	89.20
Taurine 氨基乙磺酸	mg 毫克	33.5	4.99
MINERALS (Ash)	g 克	4.70	0.70
Calcium 鈣	mg 毫克	771	114.96
Phosphorus 磷	mg 毫克	444	66.20
Potassium 鉀	mg 毫克	858	127.93
Sodium 鈉	mg 毫克	244	36.38
Magnesium 鎂	mg 毫克	58	8.65
Chloride 氯化物	mg 毫克	565	84.24
Zinc 鋅	mg 毫克	3.70	0.55
Iron 鐵	mg 毫克	8.00	1.19
Copper 銅	mcg 微克	440	65.6
Manganese 錳	mcg 微克	68.7	9.50
Iodine 碘	mcg 微克	150.0	22.37

檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量

國際食品法典委員會的標準

	國際食品法典委員會的標準 每100千卡含碘	以標準方法沖調 每100毫升含碘
嬰兒配方奶	10至60微克	6 至 42 微克
6個月以上較大嬰兒配方奶	不低於5微克	不低於3 微克

6-12個月大的嬰兒

如何從飲食中攝入足夠的碘？

- 每天進食
 - 600-700毫升嬰兒配方奶或6個月以上較大嬰兒配方奶及
 - 蛋黃一個或海水魚(約40克, 即2至3湯匙)
- 每三、四個星期進食一次
 - 用海帶或紫菜來煮的粥或飯

12個月以上的嬰兒

如何從飲食中攝入足夠的碘？

- 每天進食

六個月以上較大嬰兒配方
奶480毫升

+

蛋黃一個或海水魚
(約40-60克, 即2至4湯
匙)

或

全脂牛奶 (鮮奶) 240毫升

+

乳酪(100克)

+

蛋黃一個或海水魚
(約40-60克, 即2至4湯匙)

- 每三、四個星期進食一次
– 用海帶或紫菜來煮的粥或飯

如何替孩子轉換配方奶? (1)

初生至6個月：

- 可直接轉用其他牌子的「初生嬰兒配方」奶
- 切記不可飲用高蛋白「較大嬰兒配方」，因為高蛋白奶粉對新生嬰兒的腎臟會造成負荷，亦可能引致脫水、腸道炎、甚至腦受損的情況

如何替孩子轉換配方奶? (2)

6-12個月：

- 可選擇初生至6個月「初生嬰兒配方」或6-12個月「較大嬰兒配方」
- 當嬰兒到約6個月大，便應開始引進固體食物。初期，奶仍是主要的營養來源，但當孩子進食固體食物分量逐漸增加及多樣化，吃奶量便可逐步減少
- 全脂牛奶並不適合12個月以下的孩子

如何替孩子轉換配方奶? (3)

一歲或以上：

- 到了一歲，多樣化及均衡的固體食物已可代替奶成為主食，為孩子提供各種營養素
- 孩子可飲用全脂牛奶，如冷藏的鮮牛奶或以高溫消毒的全脂牛奶 (UHT紙包奶)

轉奶粉時需要注意什麼？

- 不同牌子的奶粉一般有不同的沖調方法，因此，家長應參照配方奶罐上的指示
- 家長可能會發現孩子的大便次數、質地及顏色有所改變，這是因為不同牌子的配方奶的添加成分(例如鐵質、益生菌等)會略有不同，這些都是正常的現象。家長無須過份擔心或再轉換其他牌子配方奶粉
- 若孩子對最初飲用的牛乳配方奶粉沒有過敏，即表示他對牛乳蛋白沒有過敏，便可轉用其他牌子的牛乳配方奶粉

如果孩子長時間碘攝入量低，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
- 因缺乏碘而引致甲狀腺功能不足或甲狀腺激素低的機會在不同地區之間，有很大的差異。遺傳變數是可能的解釋。

進食碘含量不足的奶粉，是否會損害腦部發育？

➤ 進食碘含量不足的奶粉，不一定會損害腦部發育。

沒有出現甲狀腺
功能不足症狀：
經常疲倦、嗜睡、
生長及發展遲緩
等症狀



甲狀腺功能正
常或輕微不足



身體並沒有
受到影響