

曾飲用被食物安全中心驗出含碘量低於標準嬰幼兒配方奶粉的孩子 之家長須知

初生至 6 個月的孩子：

1. 若孩子長期及只飲用碘含量較國際食品法典委員會的標準低的嬰兒配方奶，有可能因碘攝取量低而影響甲狀腺功能。如果孩子只是間中(如孩子同時飲人奶)或短暫飲用，導致身體缺乏碘的機會則較低。
2. 我們建議家長應即時替孩子轉飲營養素含量符合國際食品法典委員會的標準的其他牌子嬰兒配方奶，即每提供 100 千卡路里的奶須含碘 10 至 60 微克。(或每 100 毫升以標準方法沖調的奶含碘 6 至 42 微克)，家長可檢視包裝上成分表所列的碘含量是否在上述範圍。(如下圖)

Units	每百克奶粉 Per 100 G	標準調法每百毫升 *Standard Dilution Per 100 ML
Energy 热量	Kcal 千卡	495 73.80
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 錫	mcg 微克	99.7 0.50
Iodine 碘	mcg 微克	150.0 22.37

3. 家長亦可參考食物安全中心公佈的奶粉檢測結果：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_Iodine_in_infant_formula.html，
或衛生署網頁 http://www.dh.gov.hk/iodine_tc.html。
4. 家長切記不可讓嬰兒飲用 6 個月以上「較大嬰兒配方奶」，因此配方含較高的蛋白質，會對嬰兒的腎臟造成負荷，亦可能引致嬰兒脫水、腸道炎、甚至腦受損的情況。

替嬰幼兒轉奶粉，須注意什麼？

- 不同牌子的奶粉一般有不同的沖調方法，家長須跟從包裝上的沖調方法。
- 應避免把不同牌子的配方奶粉混合沖調。
- 轉換奶粉的過程並沒有硬性規定，家長可即時完全轉用新奶粉。
- 孩子轉用新的配方奶粉後，可能會因奶粉略有不同的添加成分(例如鐵質、益生素

- 等)，出現大便次數、質地及顏色的改變，這些都是正常的現象。家長無須過份擔心
- 或再轉換其他牌子的配方奶粉。
 - 請參考替孩子轉換奶粉單張(http://www.dh.gov.hk/iodine_tc.html)
5. 若你擔心孩子的甲狀腺功能是否因飲用這兩種奶粉而受影響，你可以致電衛生署熱線 2125 1111/各母嬰健康院查詢或瀏覽衛生署網址 http://www.dh.gov.hk/iodine_tc.html

注意：有關含碘量低於標準嬰幼兒配方奶粉的特別服務安排，將會因應需要而調整

六個月或以上的孩子

- 由於孩子已開始進食固體食物，他能從含碘豐富的食物(例如雞蛋及魚類)增加碘的攝取量。因此，6 個月以上的孩子受影響的機會相對較低。
- 我們建議家長應即時替孩子轉飲營養素含量符合國際食品法典委員會的標準的其他牌子的嬰兒配方奶或 6 個月以上「較大嬰兒配方奶」，一歲或以上孩子可飲用全脂牛奶。家長可檢視在包裝上的成分表，所列的碘含量是否在下列的範圍。(如下圖)

	國際食品法典委員會的標準 每提供 100 千卡的配方奶 含碘量	以標準方法沖調 每 100 毫升的配方奶 含碘量
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

APPROXIMATE ANALYSIS : 成份分析		
單位 Units	每百克奶粉 Per 100 G	標準調法每百毫升 *Standard Dilution Per 100 ML
Energy 热量	Kcal 千卡	495 73.80
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 鈷	mcg 微克	69.7 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

- 家長亦可參考食物安全中心公佈的奶粉檢測結果 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_Iodine_in_infant_formula.html，或衛生署網頁 http://www.dh.gov.hk/iodine_tc.html。
- 同時，替孩子加入多樣多種的固體食物。注要選擇含碘豐富的食物，讓孩子攝取足夠碘質(每天攝入碘 90 微克)，使孩子的身體按步積累碘。

什麼食物含碘豐富？

- 海帶、紫菜，含碘量最豐富。
 - 由於碘容易溶在水中，家長可加入一小片煲湯用的海帶來煮粥或飯，孩子便可增加碘攝入量。
 - 海帶含碘量高 (以 10 克海帶加入 1 公升水煮成的海帶湯，每 100 毫升含碘 2400 微克)，所以不需經常食用。每三、四個星期一次已足夠，以免攝入過量的碘。
- 海魚和海產如蝦，貝類；牛奶、蛋黃
 - 個別食物的含碘量如下

蛋黃一個 (17 克)	20 微克
紅衫魚一兩 (40 克)	14 微克
海水魚 (40 克) 平均	約 8 微克
乳酪(100 克)	29 微克
大花蝦一兩 (40 克)	18 微克
全脂牛奶 (鮮奶) (250 毫升)	23 微克

- 達到每天建議攝入 90 微克碘的餐單例子：

- 6-12 個月：

每天飲食	碘攝入量
600-700 毫升嬰兒配方奶或「較大嬰兒配方奶」	60 至 165 微克
1. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40 克， 2 至 3 湯匙)	15 至 20 微克
2. 食水 1 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	10 微克
● 每三、四個星期一次 用的海帶或紫菜來煮粥或飯	

- 12 個月以上：

每天飲食 A 例：	碘攝入量
1. 6 個月大以上較大嬰兒配方奶 480 毫升，及	50-130 微克
2. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40-60 克, 2 至 4 湯匙) 及	20 微克
3. 食水 1 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	10 微克
● 每三、四個星期一次， 用海帶或紫菜來煮粥或飯	

曾飲用被食物安全中心驗出含碘量低於標準嬰幼兒配方奶粉的孩子
之家長須知

每天飲食 B 例	
1. 全脂牛奶 (鮮奶) 240 毫升, 及	22 微克
2. 乳酪(100 克), 及	29 微克
3. 蛋黃一個 或 海水魚(約 40-60 克, 2 至 4 湯匙) 及	20 微克
4. 食水 0.7 升 (包括開調配方奶和煮食用水)	7 微克
● 每三、四個星期一次， 用海帶或紫菜來煮粥或飯	

你可能有的疑慮：

問: 我的 12 個月大孩子過去主要飲用其中一種含碘量不合標準的奶粉, 會造成他現在碘或甲狀腺功能不足嗎?

答: 雖然孩子從配方奶攝入碘量較世衛建議低, 但孩子有進食固體食物, 他能從含碘豐富的食物中攝取碘, 不致缺碘, 再加上他身體有補償機制來維持甲狀腺激素在正常水準, 故出現甲狀腺功能不足的機會並不高。

問: 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準嗎?

答: 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。