

較大嬰兒及幼兒 配方產品的營養標籤

《2014年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)(第2號)規例》

營養資料 Nutrition Information

	單位/Unit	每100毫升沖調好的配方產品/ Per 100mL of prepared formula
能量/Energy	千卡/kcal	68
蛋白質/Protein	克/g	2.5
可消化碳水化合物/Digestible carbohydrates	克/g	3.1
	克/g	7.4
	微克視黃醇當量/ μg RE	78
	微克/μg	1.1
	微克α-生育酚當量/ μg α-TE	0.8
	微克/μg	5.0
	微克/μg	80
核黃素/Riboflavin	微克/μg	170
煙酸/Niacin	微克/μg	477
維他命B6/Vitamin B6	微克/μg	45
維他命B12/Vitamin B12	微克/μg	0.3
泛酸/Pantothenic acid	微克/μg	350
葉酸/Folic acid	微克/μg	10
維他命C/Vitamin C	毫克/mg	10
生物素/Biotin	微克/μg	4.0
礦物質/Minerals		
鐵/Iron	毫克/mg	0.9
鈣/Calcium	毫克/mg	80
磷/Phosphorus	毫克/mg	50
鎂/Magnesium	毫克/mg	8.0
鈉/Sodium	毫克/mg	24
氯化物/Chloride	毫克/mg	52
鉀/Potassium	毫克/mg	85
碘/Iodine	微克/μg	16
鋅/Zinc	毫克/mg	0.6

較大嬰兒及幼兒配方產品
營養標籤 1+25

適合年齡滿6個月但
未滿36個月的嬰幼兒

較大嬰兒及幼兒 配方產品的營養標籤

《2014年食物及藥物(成分組合及標籤) (修訂)(第2號)規例》

母乳毫無疑問是嬰兒的最佳食物，因為母乳含天然抗體，能增強寶寶免疫力和體質，為嬰兒提供發育所需的全面營養。在嬰兒最初數個月，單是母乳已經能滿足寶寶的營養需求。差不多六個月的寶寶由單純吃奶過渡至像成人般進食多種食物，在膳食會加入其他富含營養的補充食物，期間仍然可繼續以母乳餵哺寶寶至兩歲或以上。

嬰幼兒的補充食物來源比較多元化，雖然嬰幼兒補充食品並不是必不可缺的食物，但亦能提供不同分量的各種營養素。由2016年6月13日起，較大嬰兒及幼兒配方產品的營養標籤須標示「能量+25種營養素」(即「1+25」)的含量，嬰幼兒照顧者在選購這些產品時，可細閱其營養標籤。

較大嬰兒及幼兒配方產品的成分組合

雖然較大嬰兒及幼兒配方產品的營養成分組合模擬母乳或嬰兒配方產品的成分製作，不過母乳中一些營養素比起在配方產品中的較易吸收，而且母乳的營養成分會隨嬰兒生長而變化。嬰幼兒照顧者須注意，轉用較大嬰兒及幼兒配方產品並非是必須的，若選擇使用，則只應給六個月以上的嬰兒。

一般而言，較大嬰兒及幼兒配方產品的成分組合與嬰兒配方產品的相似。

較大嬰兒及幼兒配方產品中的 能量和成分

能量

- 為嬰兒及幼兒提供燃料。
- 能量來自碳水化合物、脂肪和蛋白質，以碳水化合物為主要來源。

蛋白質

- 蛋白質的功能是維持和修復身體組織，製造激素、抗體和酵素。
- 或來自牛奶蛋白質或大豆蛋白質。

脂肪

- 脂肪提供腦部和眼睛正常發育所需的脂肪酸，並有助吸收脂溶性維他命。
- 人體內儲存的脂肪可減少體熱流失和保護體內器官。

碳水化合物

- 當碳水化合物攝取充足時，膳食中的脂肪和蛋白質便得以在體內發揮其他重要功能，例如構造新組織。

維他命及礦物質

(例如維他命A、
鈣質和鐵質)

- 微量營養素雖然需要量很少，卻是人體生長發育和維持正常運作不可或缺的營養素。
- 嬰幼兒的身體需要較多微量營養素以促進發育。

較大嬰兒及幼兒配方產品的成分組合不受規管，原因是已開始餵養補充食物的嬰幼兒不再單獨依賴配方產品或其他補充食品以攝取營養素。但照顧者在選購這類產品時可通過營養標籤作出有依據的選擇。

爸媽必看的標籤

有關營養標籤的規定(即「1+25」)是參照國際間的做法。對於較大嬰兒及幼兒配方產品，由於較大嬰兒及幼兒可以進食多樣化的食物，所以這類產品的營養標籤要求相對於嬰兒配方產品的較為簡潔。

營養標籤上的項目	「1+25」標籤
能量	✓
蛋白質	✓
總脂肪	✓
可獲得的碳水化合物	✓
礦物質	9種
維他命	13種

愈多愈好？

如果母親因種種原因而選用配方產品代替母乳餵哺，便須留意這些產品中的營養素含量，因為某些營養素過多與不足對身體同樣有害。舉例來說，攝取過多鈉會使血液中鈉的濃度太高而出現脫水，另外口味傾向越來越嗜鹹，長此以往，血壓便會升高。因此，應細閱產品的營養標籤，以作出最合適的選擇。

牛磺酸(Taurine)、核苷酸(Nucleotides)、DHA…… 還有別的嗎？

除了基本成分外，生產商往往會在配方產品中加入其他成分，聲稱這些成分能為嬰幼兒帶來各方面的營養助益。事實上，這些額外添加的成分並非嬰幼兒配方產品的必要營養素，有沒有都沒關係（見下文）。

牛磺酸

牛磺酸是膽鹽的主要成分，大量存在於胎兒和新生兒的腦部。牛磺酸對身體吸收脂類和脂溶性維他命，以及維持肝臟正常功能起重要作用。雖然配方產品普遍會添加牛磺酸，預期可促進嬰兒的視力、聽力和腸道發育，但未有充足的人類研究證據支持。食品法典委員會認為無須強制性規定配方產品添加牛磺酸。母乳、海產和肉類都含有牛磺酸。

核苷酸

核苷酸是構成脫氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA)的核心單位，有助蛋白質合成和調節代謝過程。生產商模擬母乳的成分在配方產品中添加核苷酸，目的是提高嬰兒的免疫功能 and 促進發育。然而，現有證據未足以確定補充了核苷酸的配方產品對嬰兒的益處。食品法典委員會亦沒有要求配方產品須添加核苷酸。事實上，人體可自行製造核苷酸，多種食物亦蘊含核苷酸。

二十二碳六烯酸 (DHA)

DHA是一種長鏈多元不飽和脂肪酸，是胎兒和嬰兒出生頭兩年視力和腦部正常發育的關鍵元素。母乳、魚油和海藻中都含有不同分量的DHA。除了從膳食中直接攝取外，人體亦可利用從植物油、母乳和嬰兒配方產品攝取的 α -亞麻酸自行製造DHA。

為了模擬母乳的成分(母乳中DHA含量平均佔脂肪酸的0.2至1.0%不等)，並考慮到相比起餵哺不含DHA配方產品的嬰兒，餵哺母乳的嬰兒血液中的DHA水平一般相對較高，有些配方產品生產商會在產品中添加含DHA的配料。然而，配方產品添加DHA是否真的有利於嬰幼兒的生長發育，至今仍然莫衷一是。

事實上，有意見認為配方產品中添加的DHA等營養素源自牛奶或其他配料(例如DHA是從海產油類中提取)，其構造和功能未必可與母乳中的成分相提並論。再加上身體可以自行把 α -亞麻酸製成為DHA，食品法典委員會因此未有把DHA列為嬰兒配方產品和較大嬰兒及幼兒配方產品的必需成分。鑑於DHA對部分嬰兒的發育可能有利，在配方產品中添加DHA一般是可以接受的。

應否給孩子吃添加了額外成分的產品？

配方產品中額外添加的成分對嬰幼兒是否有益，目前國際上尚未達成共識。踏入斷奶期的較大嬰兒及幼兒，只要保持飲食均衡，進食多元化的食物，自能獲得全面的營養，健康成長。

豁免某些較大嬰兒及幼兒配方產品

特殊醫用嬰幼兒配方產品獲豁免遵從營養成分組合及營養標籤規定，但該等產品必須按規定加上特定標籤。這些產品的成分會因應不同的醫療用途而改變，以針對各種疾病、失調或健康狀況。

此外，以總表面面積小於250平方厘米容器包裝的較大嬰兒及幼兒配方產品，獲豁免遵從營養標籤規定。

了解更多資料

如欲對《2014年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)(第2號)規例》了解更多資料，請瀏覽以下網址：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_Formula_Products_for_Infants.html