

嬰兒配方產品的 營養成分組合及營養標籤

《2014年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)(第2號)規例》

營養成分: 1 + 33

Nutrition Information 營養資料		
	Unit 單位	Per 100mL of prepared formula 每100毫升沖調好的配方產品
Energy 能量	kcal 千卡	70
		1.4
		3.2
		7.0
	µg RE 微克視黃醇當量	56
	µg 微克	1.0
Vitamin E 維他命 E	mg α-TE 毫克 α-生育酚當量	0.42
Vitamin K 維他命 K	µg 微克	3.5
Thiamine 硫胺素	µg 微克	49
Riboflavin 核黃素	µg 微克	63
Niacin 煙酸	µg 微克	280
Vitamin B6 維他命 B6	µg 微克	28
Vitamin B12 維他命 B12	µg 微克	0.35
Pantothenic acid 泛酸	µg 微克	350
Folic acid 葉酸	µg 微克	14
Vitamin C 維他命 C	mg 毫克	14
Biotin 生物素	µg 微克	1.4
Minerals 礦物質		
Iron 鐵	mg 毫克	0.35
Calcium 鈣	mg 毫克	56
Phosphorus 磷	mg 毫克	35
Magnesium 鎂	mg 毫克	4.9
Sodium 鈉	mg 毫克	
Chloride 氯	mg 毫克	
Potassium 鉀	mg 毫克	
Iodine 碘	µg 微克	
Selenium 硒	µg 微克	
Copper 銅	µg 微克	35
Zinc 鋅	µg 微克	0.49
Others 其他		
Choline 膽鹼	mg 毫克	7.0

營養標籤: 1 + 29

嬰兒配方產品的 營養成分組合及營養標籤

《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。不過，在餵哺母乳不可行的情況下，有些照顧者可能要退而求其次，選擇以嬰兒配方產品餵哺寶寶。在這些情況下，嬰兒配方產品是寶寶在出生後的幾個月裏唯一食物來源或是母乳的代替品，因此必須含有充足的營養。由 2015 年 12 月 13 日起，嬰兒配方產品必須符合一套營養成分組合規定（即「能量 +33 種營養素」），而且必須加上營養標籤，列出「能量 +29 種營養素」的含量。

嬰兒配方產品的成分組合

雖然嬰兒配方產品的營養成分組合模擬母乳的成分製作，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。但無論如何，嬰兒配方產品必須能夠提供嬰兒成長和發育所需的各種營養素。在營養成分組合方面，政府按照食品法典委員會的標準，強制性規定嬰兒配方產品提供的能量及 33 種營養素的含量（「1+33」）。

嬰兒配方產品中的 能量和基本成分

能量

- 為嬰兒提供燃料。
- 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。

其他成分

- 膽鹼、肌 - 肌醇及 L- 肉鹼。

爸媽必看的標籤

營養標籤 上的項目

“1+29” 標籤

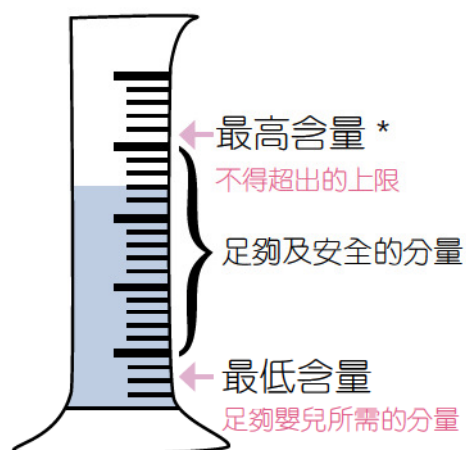
能量	✓
蛋白質	✓
總脂肪	✓
總碳水化合物	✓
礦物質	12種
維他命	13種
其他成分	✓ (膽鹼)

有關營養標籤的規定（即「1+29」）是參照國際間的做法。在餵哺母乳不可行的情況下，嬰兒配方產品是嬰兒的唯一食品，所以須標示能量和營養素的含量。

愈多愈好？

食品法典委員會的嬰兒配方產品標準中的能量和營養素均有規定最低含量或水平範圍。最低含量是指能夠滿足嬰兒營養需要的水平。此外，個別營養素還設有最高含量，必須注意的是，最高含量並不是配方產品製造商必須達到的目標分量，而是針對一些文獻所載對健康會有不良影響的營養素，在科學評估的基礎上（如缺乏科學評估，則按以往安全使用的數據）所制定的最高上限。

市民在選購嬰兒配方產品時無須選擇營養素含量最高的產品，只要營養素的含量高於最低含量就可以了。身體會排出未能被使用或吸收的營養素，攝取過多營養素可能會對嬰兒的代謝系統造



* 專為個別營養素而設

成負擔。此外，配方產品中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兒配方產品的必要營養素，有沒有都沒關係（見下文）。然而，要注意的是，如果嬰兒配方產品有添加牛磺酸和二十二碳六烯酸 (DHA)，便須分別遵從有關最高含量和比例的規定。

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。

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和促進發育。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。

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 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「營養」成分的產品？

配方產品中額外添加的「營養」成分對嬰幼兒是否有益，目前國際上尚未達成共識。事實上，六個月以下的嬰兒一般可從母乳或符合食品法典委員會要求的嬰兒配方產品中取得足夠的營養。

豁免某些嬰兒配方產品

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嬰兒配方產品，獲豁免遵從營養標籤規定。

嬰兒配方產品營養成分組合及營養標籤規定一覽表

能量/ 營養素	營養成分組合		營養標籤
	以千卡為單位	以千焦為單位	
能量	60 - 70 千卡 /100 毫升	250 - 295 千焦 /100 毫升	✓
蛋白質	1.8 - 3.0 克 /100 千卡 (以牛奶蛋白質為基礎) 2.25 - 3.0 克 /100 千卡 (以大豆分離蛋白質為基礎)	0.45 - 0.7 克 /100 千焦 (以牛奶蛋白質為基礎) 0.5 - 0.7 克 /100 千焦 (以大豆分離蛋白質為基礎)	✓
總脂肪	4.4 - 6.0 克 /100 千卡	1.05 - 1.4 克 /100 千焦	✓
亞油酸	300 - 未訂明 毫克 /100 千卡	70 - 未訂明 毫克 /100 千焦	
α - 亞麻酸	50 - 未訂明 毫克 /100 千卡	12 - 未訂明 毫克 /100 千焦	
總碳水化合物	9.0 - 14.0 克 /100 千卡	2.2 - 3.3 克 /100 千焦	✓
維他命			
維他命 A	60 - 180 微克視黃醇當量 /100 千卡	14 - 43 微克視黃醇當量 /100 千焦	✓
維他命 D3	1 - 2.5 微克 /100 千卡	0.25 - 0.6 微克 /100 千焦	✓
維他命 E	0.5 - 未訂明 毫克 α - 生育酚當量 /100 千卡	0.12 - 未訂明 毫克 α - 生育酚當量 /100 千焦	✓
維他命 K	4 - 未訂明 微克 /100 千卡	1 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
硫胺素/ 維他命 B1	60 - 未訂明 微克 /100 千卡	14 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
核黃素/ 維他命 B2	80 - 未訂明 微克 /100 千卡	19 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
煙酸/ 維他命 B3	300 - 未訂明 微克 /100 千卡	70 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
維他命 B6	35 - 未訂明 微克 /100 千卡	8.5 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
鈷胺素/ 維他命 B12	0.1 - 未訂明 微克 /100 千卡	0.025 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
泛酸/ 維他命 B5	400 - 未訂明 微克 /100 千卡	96 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
葉酸/ 維他命 B9	10 - 未訂明 微克 /100 千卡	2.5 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
維他命 C	10 - 未訂明 毫克 /100 千卡	2.5 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
生物素	1.5 - 未訂明 微克 /100 千卡	0.4 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
礦物質			
鐵	0.45 - 未訂明 毫克 /100 千卡	0.1 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
鈣	50 - 未訂明 毫克 /100 千卡	12 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
磷	25 - 未訂明 毫克 /100 千卡	6 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
鎂	5 - 未訂明 毫克 /100 千卡	1.2 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
鈉	20 - 60 毫克 /100 千卡	5 - 14 毫克 /100 千焦	✓
氯化物	50 - 160 毫克 /100 千卡	12 - 38 毫克 /100 千焦	✓
鉀	60 - 180 毫克 /100 千卡	14 - 43 毫克 /100 千焦	✓
錳	1 - 未訂明 微克 /100 千卡	0.25 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
碘	10 - 未訂明 微克 /100 千卡	2.5 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
硒	1 - 未訂明 微克 /100 千卡	0.24 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
銅	35 - 未訂明 微克 /100 千卡	8.5 - 未訂明 微克 /100 千焦	✓
鋅	0.5 - 未訂明 毫克 /100 千卡	0.12 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
其他			
膽鹼	7 - 未訂明 毫克 /100 千卡	1.7 - 未訂明 毫克 /100 千焦	✓
肌 - 肌醇	4 - 未訂明 毫克 /100 千卡	1 - 未訂明 毫克 /100 千焦	
L- 肉鹼	1.2 - 未訂明 毫克 /100 千卡	0.3 - 未訂明 毫克 /100 千焦	

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