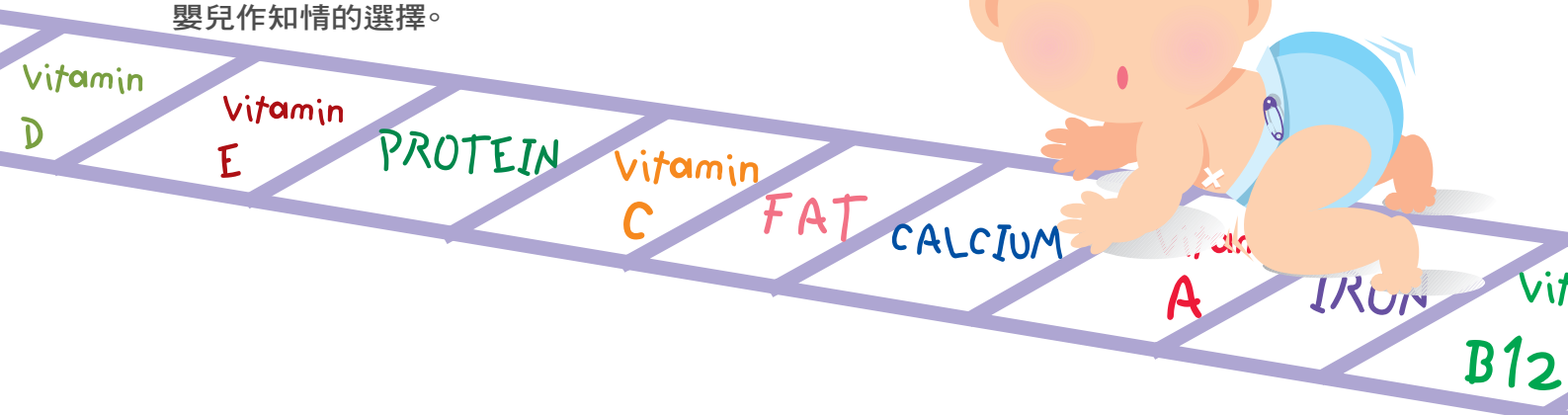


# 分辨劣質與優質奶粉

母乳無疑是嬰兒的最佳食糧。倘若母親因個人理由而以嬰兒奶粉餵哺嬰兒，如何在眾多牌子中，找尋最適合自己嬰兒的奶粉，卻是非常切身的需要。本文檢視初生嬰兒奶粉包裝標示的營養成分及其他資料，讓父母為餵哺嬰兒作知情的選擇。



## 何謂劣質奶粉？

內地劣質奶粉導致不少嬰兒嚴重營養不良甚至死亡，該等奶粉的蛋白質、脂肪、微量元素含量極低，幾乎沒有任何營養；據報道是以廉價的食品原料如澱粉、蔗糖等替代乳粉。此外，有部分劣質奶粉屬假冒，標注的地址亦是虛假的，而售價亦比一般合格的國產嬰兒配方奶粉便宜得多。

初生嬰兒由於發育系統尚未成熟，用這樣的劣質奶粉餵哺，將會嚴重影響嬰兒成長，甚至危及生命。

## 如何餵哺嬰兒？

眾所皆知，嬰兒的首選食品是母乳。母乳的營養成分更易消化和吸收，提供嬰兒成長和發育所需的各種營養素，比市面上任何一種嬰兒奶粉優勝。世界衛生組織及聯合國兒童基金會建議，嬰幼兒的最佳餵養策略是：首6個月以純母乳餵養，其後在逐漸加添適當的補足食物

的同時，持續以母乳餵哺至2歲或以上。

然而，母親倘若因個人理由而選擇以嬰兒奶粉餵哺嬰兒時，如何在眾多牌子中，找尋最適合自己嬰兒的奶粉，對家長及嬰兒而言，就顯得格外重要了。嬰兒配方奶粉的質量直接關係到嬰兒的成長發育。

### 母乳餵哺好處多

- 含天然抗體，增強嬰兒的免疫力
- 最安全及衛生的食物
- 可幫助母親產後更快康復
- 隨時餵哺、省時、省錢
- 長時期授乳，可減低母親罹患乳癌的機遇
- 增進母嬰感情聯繫，滿足嬰兒的安全感

(衛生署資料：[www.chcu.gov.hk/miniweb/BreastFeeding](http://www.chcu.gov.hk/miniweb/BreastFeeding))

初生嬰兒配方奶粉是以牛乳或羊乳或穀物豆類，及其加工品為主要原料，加入適量的維他命、礦物質和其他輔料，配製成供嬰兒食用的產品。

現時在市場上售賣的嬰兒奶粉，有下列分類：

- 初生嬰兒奶粉（適用於初生～6個月的嬰兒）；
- 較大嬰兒奶粉（適用於6～12個月的嬰兒）；
- 幼兒成長奶粉（適用於1～3歲的幼兒）。

## 是否要跟轉奶期餵哺嬰兒？

根據專家意見，家長並非一定要按上述分類轉換奶粉。

- 當嬰兒6個月大開始，已可同時進食輔助食品，亦可以初生嬰兒奶粉餵哺嬰兒至12個月大。
- 到1歲大時，給嬰兒餵食的食物種類，可以更廣泛，嬰兒奶粉已不是嬰兒獲

得營養的主要來源，亦可以大人飲用的牛奶餵哺嬰兒。

## 嬰兒奶粉營養有幾多？

本港並未有針對初生嬰兒配方奶粉的特定法例，衛生福利及食物局建議的營養資料標籤制度亦不適用於初生嬰兒配方奶粉。

聯合國糧食及農業組織與世界衛生組織成立的食物法典委員會 (Codex Alimentarius Commission)，在其「嬰兒乳粉標準」(Codex Standard for Infant Formula) 中，提供了初生嬰兒配方奶粉營養素參考值的準則。這標準確立了嬰兒配方奶粉的定義，並對其各種營養素含量、衛生指標及產品包裝上的標籤均作出建議。

網址 [www.codexalimentarius.net/web/standard\\_list.do?lang=en](http://www.codexalimentarius.net/web/standard_list.do?lang=en)

該標準制訂了初生嬰兒 (指12個月或以下大的嬰兒) 奶粉的蛋白質、脂肪、維他命及礦物質等含量的參考值，當中主要營養素和維他命有指定的含量範圍，其他如微量元素則是最低含量的建議。

蛋白質的建議含量是1.8~4.0克/100千卡，其中由酪蛋白組成的含量應不少於85%。脂肪的建議含量是3.3~6.0克/100千卡，亞油酸的最低含量是300毫克/100千卡。維他命及礦物質的建議含量見表一。

## 比對營養成分資料

研究主要檢視嬰兒奶粉包裝標示的營養成分資料是否符合食物法典委員會的建議標準。本會購買了9個初生嬰兒配方奶粉樣本，見表二。

家長選購時除應注意包裝上的營養成分外，對於蛋白質的組成來源、鈣磷比值是否合乎建議標準，以及奶粉是一般嬰兒配方還是添加鐵質配方奶粉，亦應小心謹慎，以免危害寶寶健康。

表一：食物法典委員會的「嬰兒乳粉標準」參考值

成分	單位	每100千卡	
		最低	最高
維他命Vitamins			
A	國際單位 I.U.	250	500
	微克 µg - RE	75	150
D	國際單位 I.U.	40	100
C (Ascorbic Acid)	毫克 mg	8	—
B1 硫胺素 (Thiamine)	微克 µg	40	—
B2 核黃素 (Riboflavin)	微克 µg	60	—
B3 菸鹼酸 (Nicotinamide)	微克 µg	250	—
B6 (a)	微克 µg	35	—
葉酸 (Folic acid)	微克 µg	4	—
泛酸 (Pantothenic acid)	微克 µg	300	—
B12	微克 µg	0.1	—
K1	微克 µg	4	—
H 生物素 (Biotin)	微克 µg	1.5	—
E (α - tocopherol compounds)	國際單位 I.U.	0.7	—
礦物質Minerals			
鈉 Sodium	毫克 mg	20	60
鉀 Potassium	毫克 mg	80	200
氯 Chloride	毫克 mg	55	150
鈣 Calcium (b)	毫克 mg	50	—
磷 Phosphorus (b)	毫克 mg	25	—
鎂 Magnesium	毫克 mg	6	—
鐵 Iron (c)	毫克 mg	1	—
鐵 Iron	毫克 mg	0.15	—
碘 Iodine	微克 µg	5	—
銅 Copper	微克 µg	60	—
鋅 Zinc	毫克 mg	0.5	—
錳 Manganese	微克 µg	5	—
膽鹼 Choline	毫克 mg	7	—
<div><div>注</div><div><p>— 未有規定。</p><p>(a) 若嬰兒配方奶粉蛋白質含量高於1.8克/100千卡，每1克蛋白質的維他命B6含量至少要有15微克。</p><p>(b) 鈣、磷比例應在1.2~2.0之間。</p><p>(c) 若產品鐵質含量不少於1 毫克/100千卡，可標明為“Infant Formula with Iron”含鐵質嬰兒配方奶粉。</p><p>一般嬰兒配方奶粉的最低鐵質含量是0.15毫克/100千卡。</p></div></div>			

表二：初生嬰兒配方奶粉 (牌子—產品名稱)

雪印—思敏兒1 Snow Brand—Smart Baby 1	美素佳兒—美素力金裝 Frisicare—Frisolac Advance	萬朝—愛思美 Maeil—Excelmil
美樂寶—愛他美 1 Milupa—Aptamil 1	美贊臣—安嬰兒A+ Mead Johnson—Enfamil A+	雀巢—能恩1 Nestle—NAN 1
雅培—皇牌心美力 Abbott—Similac Advance	惠氏—金裝愛兒樂 Wyeth—S-26 Gold	牛欄牌—皇牌1 Cow & Gate—Royal 1

## 結果顯示

所有奶粉樣本在罐上標示的營養成分 (包括：蛋白質、脂肪、維他命 A 及

D、礦物質鈉、鉀及氯)，全部都沒有超過指定的標準範圍；其他營養成分亦符合最低含量的要求。

有8個奶粉樣本的每100千卡的鐵質含量不少於1毫克，按「嬰兒乳粉標準」奶粉罐上應標示「含鐵質嬰兒配方奶粉」，有5個樣本在罐上有含鐵質或類似字眼的標示。

另外3個樣本沒有標示含鐵質的字眼，分別是「萬朝愛思美」、「雀巢能恩1」、「雅培皇牌心美力」。

### 專家意見

胎兒從母親體內獲得的鐵質，足夠至出生後6個月所需，母親一般不需要擔心嬰兒鐵質吸收問題。但以奶粉餵哺嬰兒，由於牛奶中鐵質含量低，而且嬰兒對奶製品中的鐵質吸收不及母乳，因此有需要注意奶粉的鐵含量。攝取過多或過少的鐵質對嬰兒都有問題，缺鐵會出現貧血，過多則增加感染機會。因此，若奶粉的鐵質含量不少於1毫克/100千卡，便需要在產品上標示「含鐵質嬰兒配方奶粉」，讓父母知道嬰兒所食用的奶粉是添加了鐵質。

### 奶粉商意見

雅培皇牌心美力廠商口頭答覆本會時表示，食品法典委員會制訂的「嬰兒乳粉標準」是一個為世界各地不同廠牌嬰兒配方奶粉訂定的建議指標，由於外地以往曾出現一些奶粉的鐵質含量過低，所以才需要標明產品是「含鐵質嬰兒配方奶粉」。現時在港出售的奶粉都沒有這方面的問題，因此不需要特別處理。

### 罐上標籤哪些要注意？

初生嬰兒配方奶粉標示的各種營養成分，是家長主要的選購參考，但除了考慮奶粉營養外，奶粉罐上所標示的其他資料也不可不注意。

**食品法典委員會**訂明在初生嬰兒配方奶粉包裝上的標示，必須標明：

- 食品名稱

- 配料表（按各種配料所佔分量，由大至小依次排列）
- 營養成分（熱量以千卡(kcal)或千焦耳(kJ)標示，蛋白質、脂肪、碳水化合物等含量以每100克奶粉標示）
- 廠商名稱及地址（包括：製造商、包裝商、經銷商等）
- 食用期限（以“best before”說明日期，日期按日、月、年依次序排列）
- 產品來源地
- 儲存及食用方法

資料應以產品售賣地所採用的語言標示，以及注意《國際母乳代用品銷售守則》有關嬰兒奶粉標籤的要求。

《國際母乳代用品銷售守則》是一份由世界衛生組織及聯合國兒童基金會制訂的自律性守則。《守則》除同樣要求有上述標示外，奶粉包裝上應注意：



奶粉包裝上不應列出嬰兒的圖片

#### 列出「重要說明」：

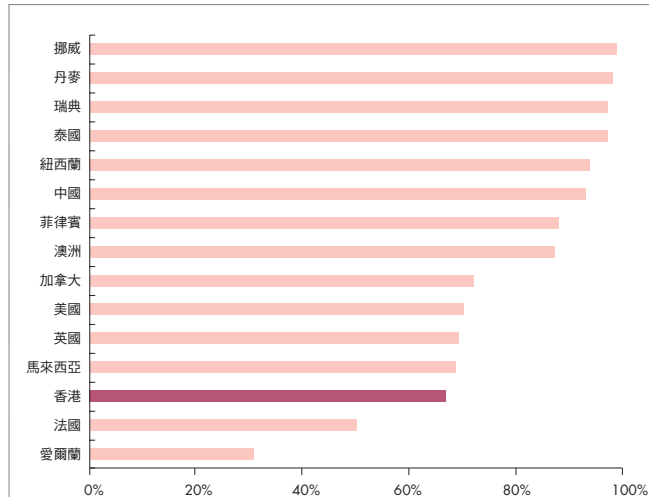
- 「母乳育嬰是最佳方法」的字句
- 「必須由醫護人員建議方可使用」的字句
- 清楚列明沖調方法及沖調不當對嬰兒健康的影響

#### 不應列出：

- 嬰兒的圖片
- 把飲用嬰兒奶粉理想化（如有「接近母乳」或同義）的字句

## 母乳餵哺率上升但仍偏低

各地母乳餵哺率



注 資料：Center for Breastfeeding Information 及香港母乳健康院

衛生署統計資料顯示，母親出院時的母乳餵哺率由1992年的23%增加到2002年的64%（該年度嬰兒出生數目合共有47,687名）。在母嬰健康院的另一個調查，於2002年出生的嬰兒當中，曾以母乳餵哺的比率為67%，其中只有12%持續純以母乳餵哺至4~6個月或以上。相對於其他國家，香港的數字較為偏低。



圖 1

**成分：**乳清粉53.0%，脫脂奶粉15.2%，棕櫚仁油7.7%，黃豆油7.1%，高油酸葵花油4.8%，棕櫚油酸脂油4.4%，奶脂3.7%，乳糖3.4%，多種維生素及礦物質0.7%

圖 2

Per 100g of Powder 每100克的奶粉	Per 100ml of Prepared Milk 每100毫升的奶水	Per 100kcal 每100千卡
519	67.5	-
12.3	1.60	2.37
27.8	3.61	5.36
54.8	7.12	10.6
2.3	0.3	0.44
2.8	-	-
469	61.0	90.4

圖 3

**香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》**對所有預先包裝食物作出規定，所要求的資料與食品法典委員會大致上相同，不過未有要求標示營養成分。現行《公眾衛生及市政條例》下，如標籤資料與食物不符，以致構成誤導消費者，乃屬違法。

## 標籤資料分析

本會檢視了所購買的嬰兒奶粉樣本包裝標示的資料，查看是否符合上述要求，以及資料是否對消費者有用及容易明白。

奶粉樣本在包裝罐的標示，大致上都包括了上述要求的資料。雖然有個別奶粉樣本的標示方法可能會令消費者出現混淆，但有部分奶粉樣本的標示方法十分值得讚揚。

## 調查結果

### 廠商/經銷商資料

牛欄牌皇牌1——標籤上只列出香港郵寄信箱，可能違反香港現行法例規定，預先包裝食物必須在標籤上列明香港經銷商主要辦事處的地址，除非標籤上已列有製造商的全名及全址。本會已把資料交給食環署跟進。（圖1）☹

雅培皇牌心美力——未有在罐上標示香港經銷商的電話及地址資料；不過，在奶粉罐蓋內夾附的宣傳單張則有熱線電話。若宣傳單張在運送時丟失了，消費者難以即時聯絡經銷商。☹

對消費者而言，香港經銷商提供地址及電話，除了方便消費者有問題時可作查詢，亦有助增加消費者的信心。

### 配料表

雪印思敏兒1——列出各種配料所佔之百分比；其他樣本只列出各種配料，未有並列出各種配料所佔之百分比。（圖2）☹

雖然列出各種配料所佔之百分比並非法例要求，但對消費者而言，提供有意義的資料才最重要。只列出配料的艱深化學名稱而不標示所佔比重，根本不能夠幫助消費者瞭解奶粉配料資料。

### 營養成分

美贊臣安嬰兒A+、雪印思敏兒1——除採用每100克奶粉及每100毫升奶水所含營養成分標示外，同時以每100千卡(kcal)所含營養成分標示。（圖3）☹

奶粉商提供多1項標示資料，方便消費者將奶粉營養成分資料直接比對

「嬰兒乳粉標準」，從而得知奶粉是否達標。

### 產品來源地

雅培皇牌心美力——包裝同時列有廠商名字“美國雅培”（以中文標示）及原產地是來自西班牙（以英文標示），對不懂英文的消費者可能引起不便。（圖4a、4b）☹

雀巢能恩1——香港經銷商及產品來源地資料與品牌的註冊地（瑞士）並列於連續英文句子內，消費者並不容易即時知道產地是來自中國。（圖5）☹

牛欄牌皇牌1——產地資料以英文標示“Product of N V Nutricia, Holland / Packed by PT Nutricia, Indonesia”（本會譯：荷蘭產品，印尼包裝）。資料不能夠清晰告訴消費者產品的製造地是在何處。據奶粉商表示，該奶粉樣本的製造地是印尼。☹

### 食用期限

萬朝愛思美——在罐底標示食用日期的附近位置，同時以中英文字標示“生產日期”（MFG）及“保存期”（EXP）字樣，消費者可即時明白所示資料。（圖6）☹

香港現行法例雖只要求標籤上列明食品的最佳食用日期，亦沒有規定標





圖 4a

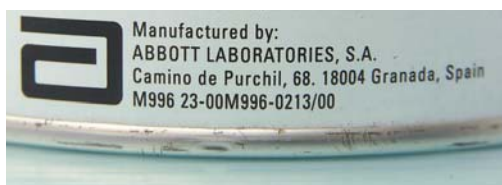


圖 4b



圖 5



圖 6

示字樣要中英文兼用。以中英文字標示資料及將相關說明放置在一起，方便消費者明白，而提供奶粉的生產日期可讓消費者知道產品的「新鮮」程度。

### 儲存方法

雀巢能恩1——未有在罐上標示開罐後的食用期限。😞

每家廠商奶粉的開罐後食用期限各有不同，由2星期、3星期至4星期或1個月不等。奶粉在開罐後的食用期限乃根據科學方法，按其特定配方可保存品質的期限而制訂，這項資料與最佳食用期對初生嬰兒同樣重要。

### 採用不適當字眼/圖片

惠氏金裝愛兒樂——在奶粉罐身的正反兩面都有標示「全新配方更接近母乳」的字句，可能違反《國際母乳代用品銷售守則》的要求。😞

### 選用語文

在9個奶粉樣本中，所有在罐上標示的資料大都是中英文兼用，但有部分資料（例如：奶粉製造地及香港經銷商地址）則只以英文字標示。

雖然香港現行法例未有指明上述

資料必須同時中英文兼用，但本會認為，奶粉商既然在奶粉罐上標示的資料大部分已經是中英文兼用，以迎合香港有不同語言需要的消費者，讓他們可以明白罐上的資料，奶粉商應貫徹在奶粉罐上以中英文標示所有資料。更何況，現時在公立醫院產子的母親大約有四分一至三分一是來自內地，以中文標示奶粉資料顯得更為重要。

### 選購貼士

以下幾點供消費者參考：

一、選擇有信譽的店鋪購買，消費者不應單以價格平貴作為購買指標，切勿購買來歷不明的嬰兒奶粉。

二、掌握食品基本資料，包括：查看奶粉包裝上標示的營養成分、食品名稱、廠名、廠址、產地、儲存及食用方法、生產日期及保存期限等內容。

三、注意食品安全資訊，不時留意與健康安全直接相關的食品安全資訊，避免買入危害健康的問題食品。食環署及本會不時公布有問題產品的資訊，消費者可瀏覽下列網址：

■ 食環署：經由「政府新聞公報」發放問題食品消息，網址 [www.info.gov.hk/gia](http://www.info.gov.hk/gia)；食環署有關食物安全的熱

線電話是 2381 6096。

■ 消費者委員會：[www.consumer.org.hk](http://www.consumer.org.hk)，點選「消費者警示」，瀏覽產品回收及安全情報。

### 結語

初生嬰兒配方奶粉包裝上標示的資料內容及方式有進一步改善的需要，不單為符合法例要求或者是達到國際建議標準，更重要的是以消費者角度出發，為消費者提供有用、看得明白的資料。標示準確易明的資料無論對消費者或奶粉商都有好處。



預告

嬰兒奶粉商的銷售手法