



近日,有媒体报道湖南某企业将蛋白固体饮料的食品当做特殊氨基酸配方粉销售给牛奶过敏体质的患儿,致使患儿发生营养不良,甚至存在不同程度的脏器损伤。这一事件引起了社会的很大反响。孩子是家庭的未来和希望,他们的健康牵动着每个人的神经。其实,在婴儿喝什么样的奶粉、怎么喝奶粉的问题上家长可谓煞费苦心。本期健康问诊围绕婴儿奶粉的话题请教了许多专家,希望能为家长们答疑解惑,去除烦恼。  
 □蔡富根/整理

温馨提示

## 营养师:奶粉买不好,后果很严重!

要不要给孩子喝婴儿配方奶粉?奶粉买不好,会有什么严重后果?针对这些家长普遍关心的问题,中国国家游泳队营养师、注册营养师于良在宝宝奶粉选择问题上做出了以下建议和指导。

### 1、要不要给孩子喝婴儿配方奶粉?

足月生产的婴儿,纯母乳喂养是第一选择,尽量坚持第一口食物是来自于母亲的乳汁,建议0~6个月的婴儿纯母乳喂养。如果遇到一些母亲无法进行哺乳等特殊情況,再选择婴幼儿配方奶粉。

母乳对新生儿来说是最适合的食物,不仅仅具有生长所需的营养成分,还有很多奶粉没有办法代替的成分,比如母乳中

的活性成分,免疫球蛋白等等,这些都是奶粉所不能替代的。

纯母乳喂养6个月以后可以添加辅食,一般从含铁的米粉开始添加。建议在二段奶粉喝完以后,即一岁以上就可以喝纯牛奶了。对于很多宝宝在喝的三段的奶粉,由于添加了很多糖,不利于宝宝养成健康的饮食习惯。

### 2、奶粉买不好,会有什么严重后果?

婴儿奶粉在选购上没有那么复杂,我国有专门的婴儿配方奶粉的相关标准,只要满足标准所生产出来的婴幼儿配方奶粉才能称得上是正品奶粉,正品奶粉分为两种,一种是国内生产的正品奶粉,一种是符合中国标准的进口奶粉。

还有一种属于海淘奶粉,海淘奶粉未必能够符合我国的标准。举个例子,牛奶奶粉中一个重要的营养物质叫做蛋白质,蛋白质有乳清蛋白和酪蛋白,在我国相应的标准里,乳清蛋白和酪蛋白的比例是6:4,但是很多西方

国家的标准是5:5,所以相应来说我国的更好。

但是如果买到的是假冒伪劣的奶粉,再或者是冒充奶粉当成奶粉去销售的一些产品,会对孩子造成严重的危害。一方面是没有办法满足婴幼儿的生长发育所需,另一方面,有可能给孩子引起很多疾病,如果长时间给新生儿吃此类产品的话,会导致营养不良,甚至出现恶性的蛋白质缺乏导致的恶性的营养不良,对小孩子轻则影响生长发育的速度,严重可能引起死亡。

## 如何对待各种“网红”奶?



湖南“大头娃娃”的新闻,刷爆了家长的朋友圈。据了解,这些孩子都是因为牛奶过敏,才选择这类所谓“特殊配方”,可是家长并没有看清楚那是不是配方奶粉,是不是正规的水解配方。

广东省中医院儿科主任许允佳教授专门为家长们详细讲解了如何对待各种“网红”奶、“特殊配方奶”,以及怎样根据孩子的情况正确选择奶粉。

总是有家长问,如果宝宝不爱喝普通奶粉,身体不适应,或者觉得营养不够

好,能不能给宝宝喝传说中更好更高级的“小众奶”,比如羊奶、水牛奶、氨基酸奶粉、水解奶粉,甚至最近很火的“沙漠黄金”骆驼奶?

现在市场上这些奶品名词很多,一般会称,这些奶的营养物质更接近母乳,富含高蛋白高维C,或者可以防过敏等等。奶是孩子婴幼儿阶段最重要的食物和营养来源,家长选奶最大的一个原则就是:母乳,配方奶最适合婴幼儿宝宝,别的都不及。

需要提醒家长的是,但凡将婴幼儿奶品、保健品宣传得神乎其神,比如:反复提及“最好”“最适合宝宝”等字眼;强调各种营养物质含量极为丰富;铺天盖地地强推名人背书等。这类产品是否正规、合法,就更该打问号了。总之,一般不建议以“补”的名义和目的,给孩子喝这些存疑的“小众奶”。尤其1岁以下的宝宝,更不要用这些奶代替母乳或配方奶。补无益,反受累,何苦?

## 奶粉怎么选?营养师给你来支招!

# 这篇选奶攻略每个家长都该收藏



### 喝奶攻略

- 足月产婴儿,纯母乳喂养是第一选择
- 婴儿配方奶粉是最佳的选择之一
- 假冒伪劣奶粉会造成严重的危害
- 三大原因,家长慎选“小众奶”

### 专家分析



## 三大原因,家长慎选“小众奶”

奶”,本身脂肪含量高,喝起来口感浓稠,反而会给宝宝的消化添负担。

**维C。**现在市面上很火的骆驼奶的维C含量确实比母乳、牛奶高约1倍。但是,奶品中的维C含量与水果、蔬菜相比,几乎可以忽略不计。用号称高维C的“小众奶”替宝宝补维C,就好比在一片汪洋大海中扔两块小石子——并不会质的变化。

**糖分。**那些“小众奶”喝起来口感更香甜醇厚,不过并不是因为奶更纯正,而是大都添加了过多的奶精和糖。婴幼儿如果喝多了含糖量高的奶,便便容易呈泡沫状,对脾胃也是不太好的。

其实,母乳是6月龄以下宝宝的最佳选择。只要营养成分接近母乳,配方奶一样可以保证宝宝健康成长。选奶时可以对照母乳的营养含量,越接近越好。

### 原因2. 奶源奶品不明

慎选“小众奶”,还有一个原因。要知道,骆驼、水牛的产奶量远远低于奶牛。所以,这类奶品的价格比普通配方奶要高,原因大多是因为“量少”,而非“质高”。

而且,据调查,市面上的一些骆驼奶、水牛奶中都掺了很多羊奶和牛奶。既然如此,为什么要放着配方奶、牛奶不喝,而去给宝宝喝这些奶源、奶品不明的“小众奶”呢?

### 原因3. 防过敏不完全

宝宝对母乳过敏,有些家长马上就给宝宝换奶粉。一些商家则会趁机建议家长购买“小众奶”,宣称:羊奶、骆驼奶中因为没有母乳中所含的β-乳球蛋白,更适合给过敏的宝宝喝。真的如此吗?



对β-乳球蛋白过敏的宝宝,有的换了奶后,确实会减轻过敏症状。但更多宝宝的过敏反应,其实源于脾胃虚弱导致身体对奶产生应激反应。羊奶、骆驼奶营养含量这么高,让脾胃有负担,不一定能达到防过敏的效果。

**注意:**不要频繁换奶粉。有的宝宝消化系统弱、身体虚,家长便频繁地换奶粉,从普通配方奶粉到半水解奶粉、再到深度水解奶粉,不行又换成氨基酸奶粉。在一次次换奶粉的过程中,宝宝脆弱的脾胃也经历着一次次的适应期,就更容易造成宝宝消化系统紊乱,“过敏”的反应也会更严重。

**正确的做法:**把宝宝的奶冲稀一点,每次喝的奶份量再少一点,水量不变。消化好的时候,让孩子少吃多餐。至于花样繁多的其他奶,没有什么必要另辟蹊径替宝宝买。奶品的营养物质并非越多越好,营养含量符合适龄宝宝生长发育才是正道。

### 选奶指南

## 擦亮慧眼,巧识婴儿配方粉

大量研究表明,婴幼儿时期的营养对于青少年、成年及老年时期的身体健康都非常重要。规范的婴儿配方粉应与母乳的成分接近,对于0~6月龄婴儿来说,当无法做到纯母乳喂养时,婴儿配方粉是最佳的选择。

那么,家长们如何才能正确挑选适合自己家孩子的婴儿配方奶粉呢?中国医学科学院北京协和医院临床营养科的李秋妍、陈伟两位专家给出以下建议。

### 1、家长如何正确选择婴儿配方粉?

我们通常说的婴儿配方粉,“俗称婴儿奶粉”,泛指将牛奶或羊奶等乳制品原料通过工业加工而制成的粉剂。用于喂养婴幼儿的奶粉,在我国产品分类中属于“婴幼儿配方乳粉”。婴儿配方粉的成分应该十分接近母乳,提供了为满足婴儿生长发育所需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。《食品安全国家标准——婴幼儿配方食品》中对于以上营养素的含量都有着明确的规定,各种营养素既不能过多,也不能过少,从而保证宝宝们健康的成长。目前市场上有一些产品,其所含的营养成分无法满足宝宝们需求,生产工艺和质量控制标准也达不到国家注册所要求的级别,但外形又常易与规范的婴儿配方奶粉混淆。如本次“假奶粉”事件中的产品,在

包装上有“蛋白固体饮料”的标识,它在注册管理中并不是作为婴儿配方奶粉,而是普通食品。同样,带有“含乳饮料”“植物蛋白饮料”等含有“饮料”二字的产品也不属于婴儿配方奶粉。所以,家长们在选择奶粉时,最好在正规商店选择品牌产品,并重点关注其是否有“注册号”。正规婴儿配方奶粉的注册号为国食注字YP+4位年代号+4位顺序号,且在“产品类别”项中标明“婴幼儿配方食品”。此外,普通牛奶中的营养成分与母乳区别较大,并不适宜有胃肠道缺陷的宝宝们消化吸收,也无法提供满足宝宝健康生长发育的所有营养素,因此,在1岁之前,请尽量不要使用牛奶或成人奶粉(全脂乳粉、调制乳粉等)代替婴儿配方奶粉。

### 2. 小朋友们适合吃什么样的奶粉?

随着年龄的增加,宝宝们对于营养的需求以及消化能力也会有着相应的变化。通常情况下,家长们应根据宝宝们的年龄选择合适其营养吸收能力的奶粉。按照不同年龄的需求不同,奶粉被分成了四段:

段数越低的奶粉,含有的营养素更易被消化吸收;但随着宝宝的成长,则需要更多的营养,因此段数越高其营养成分的含量也会逐渐增加。通常情况下,奶粉产品的包装中会注明该产品适合多大年龄的

宝宝使用。家长们在挑选奶粉时,应该选择适合宝宝年龄的奶粉,以避免能量供应不足或者由于营养素不易吸收加重宝宝的肠胃负担。

#### 根据奶粉适宜的年龄分类

段类	适宜年龄
1段奶粉	0-6月龄
2段奶粉	6-12月龄
3段奶粉	12-36月龄
4段奶粉	>36月龄

### 3. 吃奶粉的孩子日常营养方面需要注意哪些问题?

0~4月龄的宝宝应该完全性母乳喂养。但因特殊体质或环境无法摄入母乳时,则应以婴儿配方奶替代。过早地让宝宝食用固体食物可能会加重肾脏及肠胃负担。6月龄以上的宝宝除了喝配方奶粉之外,开始启动自然食物的摄入,以满足其逐步增加的饮食和营养需求。

随着年龄增长,还应该特别注意多食用一些富含维生素A、维生素C和铁

的食物,如新鲜水果、西蓝花、胡萝卜、牛肉。如果条件允许,家长可以定期带宝宝到医院进行体格检查,以确定宝宝的生长发育处于正常状态。如果发现营养素缺乏,或生长发育过快/过缓,营养科医生或儿科医生会给您提供专业的指导,而年轻父母们千万不要凭感觉或宣传在网上自行给宝宝购买钙片/维生素片等营养补充剂。

延伸阅读

## 配方奶、牛奶、酸奶该怎么选?

家长最常购买的奶品主要有三类:配方奶,温性;牛奶,凉性;酸奶,寒性。宝宝的体质虚寒,一般不主张给宝宝喝寒凉的酸奶。配方奶或牛奶是更优选择。有家长还喜欢购买号称刚挤的“纯天然”牛奶给宝宝喝。这种牛奶往往没经过高温灭菌处理,即便自己在家加热处理,也会存在隐患,如:散养的奶牛健康问题、是否注射过量激素、运输过程中难控制污染源。

所以,想要给大一些的宝宝补充营养,建议选择有自有牧场,奶源、卫生方面更有保障的牛奶品牌。在看奶品包装的时候也

要注意,建议给宝宝买包装配料表上含“生牛乳”的牛奶,否则就只是调制乳或乳饮料。

此外,市面上的牛奶包装各式各样,都会直接影响到牛奶的品质。

**盒装奶:**储存、遮光效果较好

**玻璃瓶装奶:**运输成本大,遮光性差,光照后加速牛奶脂肪上浮,影响奶质

**袋装奶:**遮光性差,不易储存,需尽快饮用

给宝宝买牛奶,最优的选择是盒装奶,它在加工过程中能做到无菌化处理,保质期能长达3-6个月。