文章

如何為嬰幼兒選擇奶粉營養？

母乳是最好的，世衛建議媽媽於寶寶出生首**6**個月以全母乳餵哺[1]，但是若媽媽未能餵哺母乳，媽媽又應如何於首**1000**天為嬰幼兒選擇奶粉營養**？** 除諮詢醫生建議外，即睇雀巢營養專家分享，分析寶寶營養所需及選擇合適的奶粉營養，一步啟護!

1 min to read

Step 1. 分析寶寶營養所需

除了要有關鍵營養如DHA、ARA、維他命及礦物質等，媽媽亦要懂得觀察寶寶皮膚及便便狀況，更仔細了解寶寶營養所需。寶寶皮膚是否有小紅點/濕疹? 他／她轉用粉時是否有便秘、肚漲、腸胃不適等問題? 以上症狀均有可能是寶寶正跟您說「我有敏感! 」的提示。就算寶寶暫時未有以上症狀，媽媽都需要選擇合適的奶粉營養，為寶寶打好防敏基礎! 因一旦過敏被誘發，不僅很難停止，未來演變成嚴重過敏症狀的風險就會更高，此現象稱為過敏進行曲，長遠更或影響寶寶免疫力!

Step 2. 選擇嬰幼兒奶粉營養3大要點

如媽媽未能以母乳餵哺，又想寶寶皮膚靚、日日靚便便，選擇奶粉營養時要留意3大要點:

1. 【高效、長效、安全防敏】選擇奶粉含**pHF-W** 部分水解蛋白

媽媽可選擇奶粉營養內含pHF-W 部分水解蛋白水解蛋白的! pHF-W經水解技術切割，可降低致敏性，但各品牌的水解技術均有差別，因此降低致敏性的功效亦有不同! 媽媽可根據以下準則優選pHF-W:

- 高效: 體外研究指可降低致敏性1000倍[2]
- 長效: 獲德國大型臨床GINI研究實證防敏功效可長達20年[3]^
-安全: 首款符合歐盟安全標準[4,5]

2.【更全面免疫保護】多元**HMO**

HMO是媽媽天然授乳分泌中支持免疫力的營養，於200多種HMO當中，以2HMO - 2'FL 及LNnT 為母乳中含量較豐富的HMO 種類。臨床實證 2HMOs可減少寶寶抗生素及退燒藥用藥次數[6]! 媽媽可選擇奶粉營養內含2 HMO的，給予寶寶更全面免疫保護!

3.【易消化[7]】乳清蛋白

□□□
□□□□

Step 3. □□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□1□□□□□□□□□□□□□□□□□□□Whatsapp □□□□□□□
□: https://bit.ly/3ISMivC

^□□□□□□□□□□□□□□□□□

■■□□□□HMOs(2‘-FL□LNnT) □□□0-12□□□□□□□□□□□

#□□□□HMOs(2‘-FL□LNnT) □□□0-4□□□□□□□□□□

References:

1. WHO. Breastfeeding. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2
2. Bourdeau, T., et al. (2021). Nutrients, 13, 3011.
3. Gappa, M., et al. (2020). Allergy, 00, 1-5.
4. EFSA Journal - 2005 280.1-16.
5. COMMISSION DELEGATED REGULATION (EU) 2016/127 (2016). Official Journal of the European Union. L 25/1-29.
6. Puccio, G., et al. (2017). Journal Of Pediatric Gastroenterol Nutrition, 64(4), 624-31.
7. Billeaud, C., et al. (1990). European Journal of Clinical Nutrition, 44, 577-583.

□□□□: □□

□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□? □□□□□□□□□□□□**□1000□□□□□□□**!