

表一：奶粉宣傳的成分 VS 專家意見

成分 [1]	聲稱中涉及的主要範疇	個別奶粉的聲稱字句 (節錄)		香港大學兒童及青少年科學系	香港醫學會	香港醫院藥劑師學會	香港營養師協會
		聲稱字句 [2]	奶粉產品 [3] [4]				
益生菌 (Probiotic)	消化系統機能 抵抗力 免疫力	「有助抵抗腸道的致病細菌，協助維持健康的消化系統」	e	這些聲稱均不成立。奶粉添加的益生菌，與天然存在於母乳的益生菌品種和數量未必相同；就算成分相若，人工添加益生菌於奶粉所發揮的作用亦未必等同母乳。至現時為止，仍未有足夠臨床對照研究證明奶粉添加益生菌對足月嬰兒有額外益處或有助增強免疫力。		在健康兒童為對象的隨機研究中，益生菌於治療急性病毒性腸胃炎，及預防與抗生素相關的腹瀉的效用有限。益生菌於嬰兒便秘的應用是根據用於成人的經驗推斷出來的。根據現存的研究顯示，並非所有種類的乳酸菌都能幫助改善便秘。總括而言，益生菌於改善嬰兒便秘的實際應用仍處於研究階段，暫未有足夠研究資料證明其功效。注意事項：免疫系統受抑制或病情嚴重的兒童如服用益生菌，可能會出現安全問題。	研究顯示對健康嬰兒安全，但其益處不明確。有限的證據顯示對嬰兒發展中的免疫系統有長遠作用。仍需更多研究證實針對特定疾病所使用的最佳劑量、益生菌品種及服用時期。
		「有助提升寶寶抵抗力」「幫助維持消化道機能，營養消化吸收更順利；同時可以調節生理機能，增強體力」「維持腸道健康，幫助消化和吸收」	m,n				
		「有助增強天然免疫力」	q,r				
		「增強抵抗力，強化身體免疫系統……軟化大便，促進腸道蠕動，減少便秘機會」	a,b				
益生菌/益生纖維 (Prebiotic) 可溶性膳食纖維/ 水溶性膳食纖維 (Soluble Fibre)	腸道健康 便秘 抵抗力 免疫力	「有助加強消化功能」	c	說法誤導。有些益菌素可令大便鬆軟一點，但正常情況下不進食益菌素亦不會引致便秘。其實寶寶吃不同奶粉的大便情況都會不同，例如有些會較硬，有些會較軟，這與不同奶粉的成分有關，一般來說，實確實患上便秘的情況並不常見，父母不必太擔心。便秘通常不會與進食的奶粉有直接關係。若懷疑寶寶便秘，例如排便困難或大便帶血，應向醫生求診。重點是，父母不應因為排便問題或便秘而轉換奶粉，或因此而食用含益菌素或可溶性膳食纖維的奶粉。該學系補充，寶寶6個月開始可以進食固體食物，如粥、蔬菜和水果蓉等，大便不暢順的情況會自然改善。至現時為止，仍未有足夠臨床對照研究證明奶粉添加益菌素對嬰兒有額外益處或有助增強免疫力。		某些證據指果寡糖(FOS)可增加大便體積，紓緩便秘。雖然初步結果顯示果寡糖似乎有好處，但仍需要更多證據肯定其臨床效用。除此以外，並未有足夠資料證明果寡糖有其他改善免疫力的效用。現時有關兒童服用益生纖維的隨機對照研究較缺乏。長期服用益生纖維可能對預防健康嬰兒患上異位性皮炎(濕疹)及常見感染有幫助，但尚待更多研究證明。	益菌素是食物內不能被消化的物質，例如寡糖，能刺激腸道內益菌的生長和活性。部分研究顯示可改善便秘，但只有有限證據顯示其對嬰兒發展中的免疫系統有長遠作用。
		「有助維持消化系統的健康」	d,e *				
		「有助嬰兒的腸道健康及免疫功能……軟化大便，有助減少便秘的機會」	h				
		「有助維持腸道健康」「軟化大便，減少便秘的機會」	j,k				
		「減低腸道受細菌感染的機會，有效維持腸道健康；更能軟化大便，減少便秘的機會」	l				
		「有助促進腸道健康，便便更暢順……有助軟化便便及減少腸道熱氣，便便自然更暢順……有助促進腸道健康……幫助消化及營養吸收」	o,p				
		「有助提升嬰兒的腸道健康」「促進兒童抵抗力發展」	q,r				
		「可幫助腦部及視力發展」	a,b				
		「是對於嬰兒發育所需的重要元素」	c				
		「嬰幼兒腦部及眼部發展的主要組成物質」	d,e				
DHA (二十二碳六烯酸) AA (二十碳四烯酸)	腦部發展 視力發展	「能幫助寶寶腦部、神經系統和視力發展」	f,g	DHA和AA確實是腦部和眼部的重要成分，但足月而正常及健康的嬰兒，其身體可自行由亞麻油酸 (linoleic acid) 和 $\alpha$ -次亞麻油酸 ( $\alpha$ -linolenic acid) 製造DHA和AA，而亞麻油酸和 $\alpha$ -次亞麻油酸都是初生嬰兒奶粉必須含有的成分。然而，早產嬰兒缺乏製造DHA和AA的能力，故奶粉添加DHA和AA對早產嬰兒有幫助。以足月嬰兒為對象的臨床對照研究結果沒有一致結論，實驗組 (添加DHA、AA) 和對照組 (沒添加DHA、AA) 在認知、社交和動作發展上沒有明顯分別。要證明或否定添加這些成分對幼兒的好處，和確定最適合的分量，仍需要更多研究數據去支持。故此，對於一般供足月嬰兒食用的奶粉，DHA和AA仍然是非必需的成分。		可能對眼睛及腦部發展有幫助，但研究結果並不一致。一個2008年的考科藍循證醫學機構對AA/DHA的研究回顧顯示，給足月嬰兒餵食含長鏈多元不飽和脂肪酸(包括AA和DHA)的奶粉，未獲一致證實對視力、認知和身體發育有好處。總括來說，長鏈多元不飽和脂肪酸長遠的好處不明確，即使有效，亦也許只是十分短暫，或只對某些嬰幼兒有效。	DHA和AA是母乳中含有的長鏈多元不飽和脂肪。它們也許對認知功能和視覺有其作用。由一歐洲組織 (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, 簡稱ESPGHAN) 協調的國際專家團隊，考慮到在若干的研究中顯示加入DHA和AA的奶粉對嬰幼兒有正面作用，支持可選擇性地添加DHA和AA於奶粉中。
		「有助視力敏銳度及腦部發育」「減少呼吸道及皮膚敏感等問題」	h				
		「是幫助幼兒建立良好視力及促進腦部發展的重要脂肪酸」「有助建立良好的視力及促進腦部的健康發育」	j,k +				
		「是幫助幼兒建立良好視力及促進腦部發展的重要脂肪酸」	l +				
		「有助調節寶寶天然抵抗力，促進腦部及視力發展」	m,n				
		「支持眼睛及腦部健康發展」	o,p				
β-Glucan (β-聚葡萄糖)	免疫系統	「有助腦部發展……是鞏固腦部及視力發展的重要元素」「有助智力及視力發展」	q,r	β-聚葡萄糖是由酵母、真菌和細菌中提煉出來，屬於碳水化合物，一些另類治療法主張其對免疫系統有作用，例如預防癌症。不過，嬰幼兒沒有需要攝取這物質。目前，大部分就β-聚葡萄糖進行研究的實驗是以動物為對象及探討其於癌症的作用，而不是以它作為一種營養素用於身體防禦、抵抗病原體入侵。再者，這類研究與把β-聚葡萄糖作為其中一種成分加入奶粉的作用，是不同範疇的研究，不可將前者的結論直接套用於奶粉中。目前針對奶粉加入β-聚葡萄糖對嬰幼兒的作用，並以嬰幼兒為研究對象的臨床研究數量有限，其對改善嬰幼兒的免疫力的有效程度值得懷疑，實在需要更多研究證實；而β-聚葡萄糖對幼兒的安全性亦有待研究。		現時沒有足夠證據顯示β-glucan能幫助提高兒童免疫力。歐洲食品安全局(ESFA)曾禁止某種酵母菌β-glucan產品聲稱可以提升免疫系統，ESFA認為無法從研究數據中得出β-glucan能提升免疫力的結論。	仍需更多科學證據來支持其添加入奶粉配方的益處。
		「促使人體第一重免疫系統做好準備，更快速地對抗入侵性的病原體」「有助自身保護力」	i				
PhD (磷脂、Phospholipid)	腦部發育	「是傳遞大腦訊息的重要成分」「培育EYE-Q Plus BB由腦部開始」「特有構成腦部的必要元素Phospholipid，有助BB腦部健康發展，帶動小朋友全面成長……搶先一步培育醒目BB」	q,r	沒有足夠證據證明磷脂對嬰幼兒智力發展有幫助。		根據相關產品的資料，其磷脂來源是大豆卵磷脂 (soy lecithin)，而卵磷脂的主要成分是膽鹼磷脂 (phosphatidylcholine)，用途為製造細胞壁及負責當中的訊息功能。膽鹼磷脂於嬰幼兒發展的益處仍尚待臨床研究證實。	仍需更多科學證據來支持其添加入奶粉配方的益處。
		「容易消化」「適合寶寶正值發展中的消化吸收特性」等說法實屬錯誤。正常情況下健康的寶寶可消化一般的蛋白質。假如寶寶對牛奶蛋白質敏感，或有嚴重的家族過敏性疾病史，便可能須要進食高度水解配方奶粉 (extensively hydrolyzed formula)。但此等高度水解配方的蛋白質十分細小 (只有一個或兩個胺基酸)，與坊間一般部分水解蛋白配方不同。	m,n				
水解蛋白配方 *	消化及吸收 抵抗力	「令寶寶容易消化及吸收……全面鞏固抵抗力」「減低蛋白質對寶寶幼嫩腸道的刺激，易消化，吸收自然好D!」「蛋白質分子大小變得更適度，適合寶寶正值發展中的消化吸收特性，進而調整寶寶體質」	m,n	水解配方可分為高度水解配方 (extensively hydrolyzed formula) 和部分水解配方 (partially hydrolyzed formula)。高度水解配方一般是給確診對牛奶蛋白質敏感的嬰幼兒飲用，以減輕其對牛奶蛋白質過敏的症狀，而不是為了讓寶寶更易消化和吸收。		初步研究顯示，出生首6個月食用以乳清蛋白為原料的水解配方奶粉的嬰兒，患上過敏性疾病 (例如牛奶蛋白過敏症) 的機會較食用其他奶粉的嬰兒為低，但仍須大型臨床研究數據確立其成效。現時並沒有就兒童消化系統發展有關的大型隨機研究。	仍需更多科學證據來支持其添加入奶粉配方的益處。

[1] \*：雀巢表示能恩2和能恩3為「部分水解蛋白配方 (partially hydrolyzed formula)」，而蛋白質原料為乳清蛋白 (whey protein)。  
 [2] 表列資料乃本會從產品包裝及媒體廣告 (包括電視、報章、雜誌、產品網頁) 搜集所得。  
 [3] 奶粉產品代號：  
 a：牛欄牌皇牌2 Cow & Gate Royal 2  
 b：牛欄牌皇牌3 Cow & Gate Royal 3  
 c：明治成長嬰兒奶粉 Meiji Step Kona Milk Powder  
 d：金裝美素佳兒2 Friso 2 Gold  
 e：金裝美素佳兒3 Friso 3 Gold  
 f：美樂寶愛他美2 Milupa Aptamil 2  
 g：美樂寶愛他美3 Milupa Aptamil 3  
 h：美贊臣安嬰寶A+ 2 Mead Johnson Enfapro A+ 2  
 i：美贊臣安嬰寶A+ 3 Mead Johnson Enfagrow A+ 3  
 j：雪印思敏兒2 Snow Brand Smart Baby 2  
 k：雪印思敏傑助長奶粉 Snow Brand Smart Kid Growing-up Formula  
 l：日本雪印Touch較大嬰兒奶粉2 Japan Snow Brand Touch Follow-up Formula 2  
 m：雀巢能恩2 Nestlé Nan HA 2  
 n：雀巢能恩3 Nestlé Nan HA 3  
 o：惠氏金裝健兒樂2 Wyeth Promil Gold 2  
 p：惠氏金裝幼兒樂3 Wyeth Progress Gold 3  
 q：雅培皇牌恩美力2 Abbott Gain 2  
 r：雅培皇牌恩加健3 Abbott Gain Plus 3  
 [4] \*：美素佳兒表示金裝美素佳兒2和金裝美素佳兒3所含的是益生纖維。  
 +：雪印表示思敏兒2、思敏傑助長奶粉和日本雪印Touch較大嬰兒奶粉2只含DHA，不含AA。