

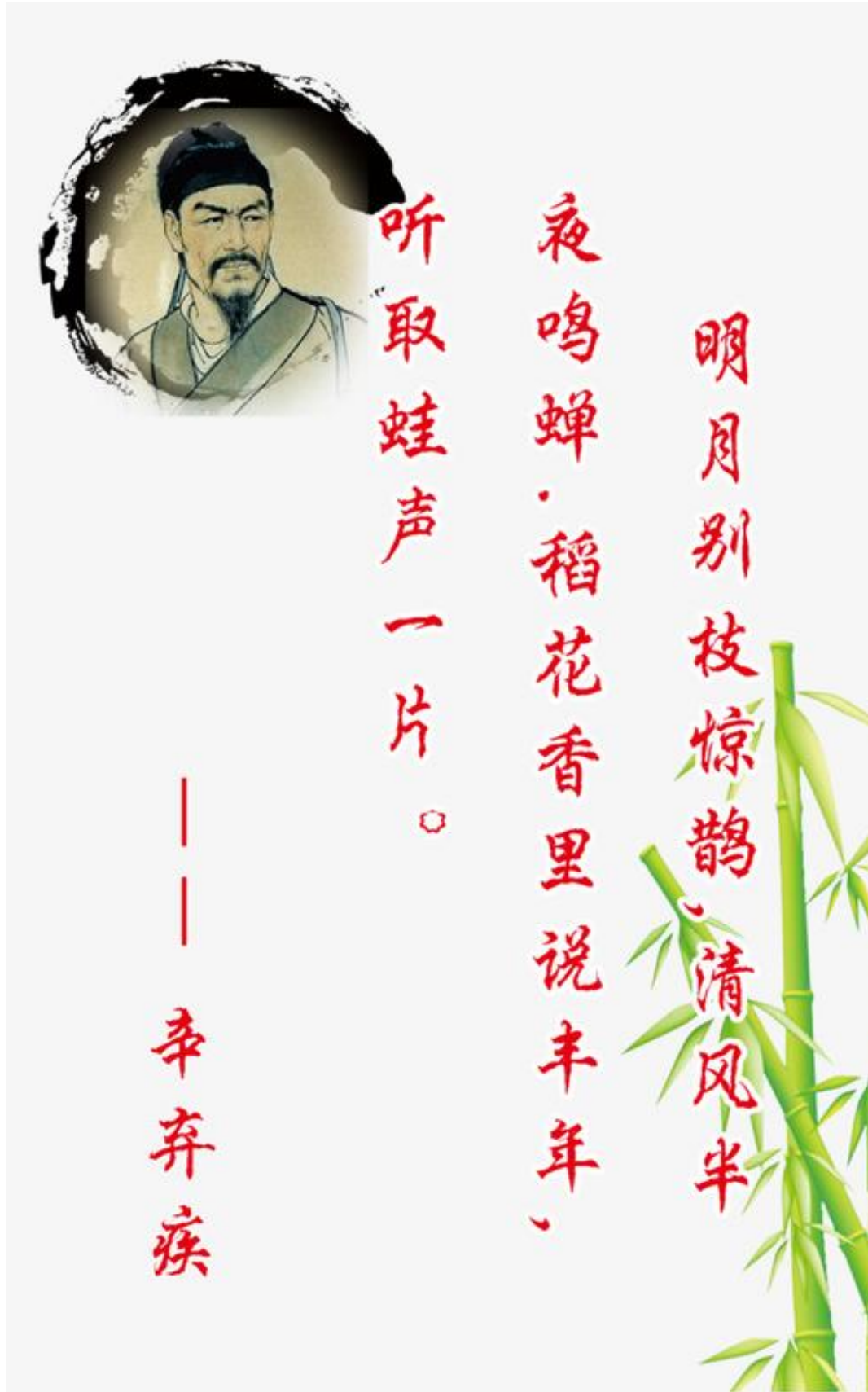
奶粉如何选择

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678157687171294.html>

范文网，为你加油喝彩！

酒酿蛋的做法-连喝了七天当归煮鸡蛋



2023年3月7日发(作者：如何设置网络连接)

新生儿奶粉的选择问题详解（以及如何解决这些问题）

配方奶粉喂养：

配方奶粉喂养会对新生妈妈们带来独特的挑战：不知道该如何选购

奶粉。

首先我们来了解一下婴儿奶粉的主要成分：配方奶粉有五个主要成

分：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。某一个品牌的配

方奶粉不同于另一个品牌指的是特定的碳水化合物和蛋白质（以及任

何少量的额外营养素）。例如，酪蛋白和乳清是两种不同比例的牛奶

蛋白，存在于不同品牌的奶粉配方中。

我们很容易被配料标签上列出的所有项目混淆，下面我们先来了解

一下奶粉的主要成分：

1.碳水化合物：乳糖是母乳和牛奶配方奶粉中的主要成分。玉米麦

芽糊精有时用作配方中碳水化合物的第二来源。无乳糖、大豆和特

殊配方奶粉包含以下一种或多种碳水化合物：蔗糖、玉米麦芽糖糊

精、改性玉米淀粉或玉米糖浆固体等。

2.蛋白质：母乳含有大约60%的乳清和40%的酪蛋白。大多数配方

奶粉的蛋白质比例相似。其他的含有100%乳清。

3.大豆配方中含有大豆分离蛋白是一种几乎是纯蛋白质的加工品

（至少90%）。一些品牌使用部分水解大豆蛋白（部分分解的蛋白质），以便于消化。

4.脂肪：母乳含有单不饱和脂肪、多不饱和脂肪和饱和脂肪的混合

物。配方奶粉使用各种油来匹配母乳的脂肪组成。它们包括大豆油、椰子油、棕榈油或棕榈油、高油酸向日葵油。

尽管棕榈油和棕榈油被广泛使用，研究表明，这些脂肪可以减少脂肪和钙的吸收。这意味着你的宝宝不会像不含这种油的配方奶粉那样吸收那么多的脂肪和钙。

中链甘油三酯是一种脂肪，更容易吸收。它们被用于早产儿和消化或吸收营养素有困难的婴儿的特殊配方食品中。

美国联邦食品药品监督管理局（FDA）已批准在配方食品中添加两种长链脂肪酸：DHA（二十二碳六烯酸）和ARA（花生四烯酸），它们现在是配方食品的标准成分。这两种物质都是在母乳中发现

的，当母亲的饮食充足时，这两种物质对大脑和视力的发育都很重要。

婴儿在怀孕的第三个月从母亲那里获得DHA和ARA，但当婴儿早产时，这种转移会被切断。所有婴儿在第一年都需要稳定地供应这两种物质。

许多研究结果表明支持用DHA和ARA补充配方食品。虽然没有任何长期研究证实这些物质的安全性，但也没有证据表明这些添加剂对婴儿有害。

目前还没有就是否应该将DHA和ARA添加到配方食品中提出立场，但该组织确实指出，它们被认为对大脑和眼睛的发育很重要。

维生素和矿物质：成分标签上的大多数词描述了维生素和矿物质。

这些词很难理解——例如，硫酸亚铁是铁，抗坏血酸钠是维生素C，泛酸钙是维生素B5。

美国儿科学会建议，所有不完全母乳喂养的健康婴儿在第一个生日前都要食用铁强化配方奶粉。为预防缺铁性贫血，婴儿应至少摄入推荐量的铁（0-6个月的婴儿每日0.27毫克，7-12个月的婴儿每日

11毫克)。

铁对血液循环氧气的的能力至关重要，人体所有的细胞都必须正常运转。研究表明，在生命的第一年获得足够的铁对于大脑的发育很重要。婴儿的铁储备是在怀孕后期建立的，因此早产儿需要额外的帮助才能获得足够的铁。

大多数配方奶粉每升至少含有4毫克铁，尽管“低铁”配方奶粉仍在货架上。多年前，人们错误地认为配方奶粉中的铁会导致便秘，因此研制出了这种配方奶粉。但配方奶粉中的铁剂量太小，不能引起便秘。AAP希望停止使用这些低铁配方，或将其标记为营养不足。

核苷酸：这些是天然存在于母乳中的DNA和RNA的组成部分。它们具有多种功能，可能有助于免疫系统的发育。不同品牌的配方奶粉添加了不同数量的核苷酸。

大米淀粉：大米淀粉添加到“抗返流”配方中。你的医生可能会推荐这种配方来缓解你孩子的胃酸倒流。

膳食纤维：在大豆配方中添加大豆纤维，以临时治疗6个月以上婴

儿和幼儿的腹泻。唯一含有纤维的配方是similac的腹泻专家护理，

临床证明它可以缩短腹泻的持续时间。

氨基酸：将牛磺酸、蛋氨酸和肉碱等氨基酸添加到大豆配方中，有

时添加到牛奶配方中，以匹配母乳中的氨基酸。

益生菌和益生元：益生菌是一种活的“友好”细菌，有助于预防肠道

感染、炎症和使用抗生素可能引起的腹泻。益生元是低聚糖（母乳

中的碳水化合物），有助于增加肠道中益生菌的数量。

一些研究表明益生菌和益生元可以在保持孩子消化系统健康方面

发挥作用。但是，对于免疫系统受损的婴儿和某些其他医疗条件下，

它们也可能是不安全的，因此在使用这些配方食品之前最好咨询您

的婴儿医生。一旦宝宝停止使用益生菌和益生元，益生菌和益生元

的任何益处都会消失。

无论你是购买通用品牌还是名牌，在购买配方奶粉之前花一分钟时

间看看标签。不同品牌的具体成分确实各不相同，这会对宝宝产生

影响。

我们应当选择不同配方的奶粉吗？

一般来说，最好坚持一种类型，并抵制转换的冲动，即使你的宝宝

一开始似乎对配方食品消化不良。

常见的问题——比如吐痰、胀气和疝气——通常与宝宝的饮食无关。

大多数情况下，这些问题都与宝宝不成熟的胃肠道有关，而不是他

吃的东西。

坚持同样的配方一段时间也可以让你的宝宝的医生更容易地发现

是否还有其他可能引起症状的东西。因此，请医生推荐一种配方，

并试用至少两周。在那之后，如果你的宝宝仍然有问题，就要考虑

是否有其他问题。

我们应当严格遵循产品的保证期，保质期的截止日期”告诉你配方

奶粉的营养质量何时开始下降。给你的婴儿配方奶粉的一个过了

“使用截止日期”的产品会阻止她获得全面的营养，所以最好是购买

一定数量的配方奶粉，保证在它到期时你会用完。

另外严禁自己私自混合配方奶粉，自制配方奶粉可能导致体重增

加、营养不良甚至其它严重的后果。

如何正确的选择适合自己宝宝的奶粉呢？

综合上述描写如果你仍然被市面上眼花缭乱的奶粉品牌淹没，或者

你正在考虑改变配方，那就和你孩子的医生谈谈。他会考虑你孩子

的健康、年龄和营养需求，并提出适当的建议。

另外要时刻监测宝宝的不良反应并及时问诊。不要试图自己诊断过

敏或敏感的其他问题。您可能会错过一个严重的潜在条件或阻止您

的宝宝获得足够的营养。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发