

當爸爸媽媽問到寶寶是否需要補充維他命時，我們要先了解一個正常寶寶每天所需的營養素的質與量，再看看從母乳或配方奶當中提供的營養成分與含量，更重要的是副食品的添加質量是否足夠，最後再來評估維他命在嬰幼兒成長所扮演的角色，這樣一來，自然可以了解寶寶在什麼情況下是需要或不需要補充維他命，補充過多是否會造成反效果或副作用。

基本上，一歲是寶寶營養的一個重要分水嶺，人類是哺乳動物，此時從哺乳期逐漸進入雜食階段：一歲以前嬰兒的營養主要來源，應該以母乳或合格的嬰兒配方奶（不是鮮牛奶）為主，四到六個月以後，開始適度並逐步添加奶以外的副食品（**complementary foods**），這時候胰臟功能已經成熟，此時體重也大約達到出生體重的兩倍（約六至七公斤），而每天的總奶量大概也達到1000西西（有時可能還無法達到這麼多的量），而嬰兒平均長第一顆牙齒的年齡也是六個月，這時候通常無法再增加寶寶的喝奶量，也意味著可以開始添加副食品，以補充營養和熱量，持續嬰兒的成長，並進一步逐漸訓練寶寶咀嚼的功能。而後一直到滿週歲，寶寶的奶量可能會維持或稍減，但是如果副食品添加得宜，生長曲線都保持在正常範圍，且發育也都正常（如七個月大會坐、八個月大會爬），則不必擔心。到了週歲以後的幼兒，奶類已成點心，早晚一次即可，也不一定要喝成長奶粉，全脂鮮奶、優酪乳、或乳酪也都是很好的鈣質和維他命B群的營養來源，這時的寶寶可以和大人一起在餐桌上進食，從蛋奶魚肉蔬果五穀米麵等各類食物均衡攝取營養，並學習自己進食和餐桌禮儀，所謂一歲定終身，也意味著父母如果在這個階段可以養成寶寶好的飲食習慣，將決定終身的飲食傾向，很多偏食、體過輕或過重及便秘的小朋友，都是這個階段沒有注意而後造成的，不可不慎。

我們再來看看母乳和嬰兒配方奶中維生素的種類和含量。以水溶性維生素而言，如果媽媽的飲食正常營養足夠，則母乳中的含量大多不虞匱乏。嬰兒配方奶中的水溶性維生素濃度大致上比母乳中稍高（泛酸除外），但不表示母乳比較差，因為母乳中許多營養素的生物利用率比較高，更何況還有許多提高寶寶免疫力的功效，所以捨母乳而就奶粉實屬不智。

表一. 母乳與嬰兒配方奶中的水溶性維生素濃度

奶中濃度 (單位/100大卡)	母乳	嬰兒配方奶
維生素B ₁ (Thiamin, μg)	31 (21-36)	78-100
維生素B ₂ (Riboflavin, μg)	56 (42-85)	150
維生素B ₃ (Niacin, mg)	0.29 (0.27-0.34)	0.75-1.1
維生素B ₆ (μg)	20 (15-30)	60-63
泛酸 (Pantothenic acid, mg)	0.6 (0.3-1.0)	0.3-0.5
生物素 (Biotin, μg)	0.7 (0.6-1.1)	2.2-4.5
葉酸 (Folate, μg)	7 (6-12)	7.5-15.6
維生素B ₁₂ (μg)	0.1 (0.07-0.16)	0.2-0.25
維生素C (mg)	8 (5-13)	8-9

針對已經開始添加副食品四個月到一歲的寶寶，或一歲以上已經吃各種雜食的幼兒，可從蔬果、米麥粉、肉類、內臟、花菜、麥胚、豆胚、豆類當中補充水溶性維生素。以各種果汁為例，其中水溶性維生素的含量比較如表二。

表二. 各種果汁中的水溶性維生素濃度

維生素濃度(單位/升)	蘋果汁	柳橙汁	白葡萄汁	紅葡萄汁	混合果汁	葡萄柚汁
維生素B ₁ (Thiamin, μg)	150	400-600	0	75	225-310	290
維生素B ₂ (Riboflavin, μg)	150	230	0-240	150	150-225	375
維生素B ₃ (Niacin, mg)	0.75	2.3	0.75-3.2	0.75	0.9-3.1	2.9
維生素B ₆ (μg)	300	540	540	600	385-770	665
維生素C (mg)	325	325	325	300	325	0

脂溶性維生素在母乳中的含量，以維生素K較低，所幸目前新生兒在出生後都會馬上肌肉注射一劑維生素K，可有效預防凝血病變。在早產兒配方奶中因為含較高量的多元不飽和脂肪酸容易造成溶血性貧血，添加維生素E藉由抗氧化作用可有效改善。另外一些特殊疾病如慢性膽汁鬱積（膽道閉鎖等）和吸收不良、支氣管肺發育不良和早產兒視網膜病變，也都可能需要額外地補充脂溶性維生素。至於市售給嬰幼兒服用的維他命大致可分為滴劑和嚼錠兩種，多以水溶性為主（如表三），滴劑的每滴劑量大約為錠劑每錠劑量的一半，如果請教小兒專科醫師確有需要補充時（大多為早產兒、有特殊症狀、或上述疾病），建議依年齡不同選擇適合的劑型，盡量挑選有信譽的品牌，並注意包裝是否完整或有瑕疵、仔細閱讀成分及日期標示，不要覺得貴一定就是最好。

表三. 市售維他命製劑中的水溶性維生素濃度

歐美市售維他命製劑 (維生素濃度)	Poly-Vi-Sol 滴劑 (單位/毫升)	Poly-Vi-Sol 嚼錠 (單位/錠)	Vi-Daylin滴劑 (單位/毫升)	Vi-Daylin嚼錠 (單位/錠)
維生素B ₁ (Thiamin, μg)	500	1050	500	1050
維生素B ₂ (Riboflavin, μg)	600	1200	600	1200
維生素B ₃ (Niacin, mg)	8.0	13.5	8.0	13.5
維生素B ₆ (μg)	400	1050	400	1050
泛酸 (Pantothenic acid, mg)	0	0	0	0
生物素 (Biotin, μg)	0	0	0	0
葉酸 (Folate, μg)	0	300	0	300
維生素B ₁₂ (μg)	0	4.5	0	4.5
維生素C (mg)	35	60	35	60

根據2006年最新的一篇醫學期刊報告，一項針對美國3022名4到24個月的嬰幼兒所做的服用與不服用維他命的兩群嬰幼兒的分析研究指出，兩者所攝取的每日平均營養素和量並無差異，不服用維他命比服用維他命的嬰幼兒有較多維他命E低於估計平均需求量；服用維他命的嬰幼兒對於維他命A、鋅和葉酸容易超出身體能負荷的上限。結論指出：正常的嬰幼兒只要從食物中即可攝取到建議的維他命量，營養專家應該鼓勵父母給予他們的寶寶盡量從食物中攝取維他命，額外的維他命和礦物質添加劑對某些有特殊營養需求的嬰幼兒有所幫助，但是必

須避免過度攝取，特別是維他命A、鋅和葉酸（Briefel R et al. Am Diet Assoc. 2006）。

在最近另一個針對超過8000人以上的大規模研究調查發現：在出生後前六個月內使用多重維他命的黑人嬰兒長大發生氣喘的機率增加；對於餵哺嬰兒配方的嬰而若在早期使用多重維他命發生食物過敏的危險性也增加；在晚期（三歲）使用綜合維他命的幼兒，不論嬰兒時期餵哺母乳或嬰兒配方，他們發生食物過敏的機會也明顯增加（Miler JD et al. Pediatrics. 2004）。由此可見補充過多維他命，可能會有不良的後果產生。

總而言之，以現有台灣嬰幼兒營養的狀況多屬過剩，小朋友大多不須再額外補充維他命。很多爸媽擔心小朋友長得不夠好，常問醫生是不是要買什麼牌子的奶粉，需不需要再添加維他命、鈣粉、乳酸菌、或其他營養劑在牛奶當中，可能忘記了最根本的營養，就是在適當的階段，吃是適當而均衡的食物，過與不及都可能危害身體健康。如果評估嬰幼兒真有偏食情形或已有病狀，也要請教醫師慎選維他命，且別忘了加強小朋友正常的飲食。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。