



婴幼儿配方奶粉：科学选奶，守护宝宝健康成长

史娜，郑跃，刘红梅，孟远，周密，郭蕊，谢翔燕*

[北京市食品检验研究院（北京市食品安全监控和风险评估中心），北京 100094]

文章编号：1671-4393(2026)06-0155-02

DOI:10.12377/1671-4393.26.06.20

母乳是宝宝最理想的天然食物，但由于妈妈身体状况、工作安排等原因，很多家庭需要借助婴幼儿配方奶粉来补充或替代母乳。作为0~3岁婴幼儿的专属食品，不少家长面对品类繁多的婴幼儿配方奶粉常感到困惑，在选购时容易存在一定误区，例如倾向于高价、进口或成分更复杂的配方。实际上，科学选购奶粉并不复杂，关注合规资质、看懂产品标识、匹配月龄需求，结合宝宝体质选择，避免过度营销诱导，更有助于科学育儿。

认准合规资质，关注官方注册标识

家长在选购婴幼儿配方奶粉时，一定要重点留意包装标注的国食注字YP+8位数字标识。这是产品通过国家市场监督管理总局严格审评后获得的专属注册码，也是辨别产品合规性的重要依据。按照规定，婴幼儿配方奶粉必须完成官方注册，才可在国内上市销售。

温馨提醒：“YP+8位数字”代表普通婴幼儿配

作者简介：史娜（1982-），女，北京人，硕士，高级工程师，研究方向为食品质量与安全。

*通信作者：谢翔燕（1974-），女，福建龙岩人，硕士，正高级工程师，研究方向为农业食品标准化。

方奶粉，“TY+8位数字”代表特殊医学用途配方食品，切勿混淆。另外，海外版、跨境购奶粉无国食注字标识，营养标准与我国要求存在差异。带有国食注字编号的产品，营养配比更贴合国内宝宝的生长需求。

按月龄合理分段，匹配阶段性营养需求

结合婴幼儿各阶段消化能力与营养需求，国内婴幼儿配方奶粉分为三个阶段：一段适用于0~6月龄婴儿、二段适用于6~12月龄较大婴儿、三段适用于12~36月龄幼儿。建议家长按月龄喂养，不要随意跨段。

进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱等特殊健康状况婴儿，需在医生或临床营养师指导下选用特殊医学用途配方食品，不要自行选购普通奶粉。健康宝宝无需食用此类产品，选购时注意区分。

理性看待配方，关注基础营养而非营销概念
认准国标基础营养，无需盲目追求成分繁多

选购奶粉时，可重点查看配料表与营养成分表。婴幼儿配方奶粉属于特殊食品，所有合规产品均严格按照国家食品安全标准研发设计。产品配方贴合婴幼儿稚嫩的消化能力和未成熟的代谢系统，优化蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等核心营养素，能够有效减轻宝宝消化负担，满足婴幼儿生长发育基础需求，是母乳之外安全可靠的营养补充来源。家长无需陷入“成分越多越好”的选购误区，不用盲目追捧复杂配方。

可选强化成分：按需针对性选择

DHA、ARA、OPO、乳铁蛋白、母乳低聚糖（HMO）等都属于可选营养强化成分，并非婴幼儿奶粉的必需成分，家长可根据宝宝的体质和喂养需求按需挑选。

DHA和ARA搭档，主要助力宝宝大脑与视力发育；OPO可以改善消化、缓解便秘、促进钙吸收，呵护肠道与骨骼健康；乳铁蛋白能促进铁吸收、增强宝宝抵抗力；HMO可调节肠道菌群，加固肠道屏障，提升免疫力。

障，提升免疫力。

科学喂养，规避常见喂养误区

日常喂养方式，直接影响宝宝肠胃健康和生长状态。首先，不要随意提高奶粉浓度，浓度过高可能增加肠胃、肾脏负担，易出现积食、上火、便秘等情况，应参照罐体说明冲调。其次，不建议频繁更换奶粉，婴幼儿肠胃适应力较弱，频繁更换可能引发腹泻、厌奶、肠胃紊乱等不适。若宝宝饮用当前奶粉后，生长稳定、消化正常、无过敏不适，无需刻意更换品牌。

若因特殊情况需要换奶，需遵循循序渐进的原则，采用新旧奶粉混合过渡的方式，逐步增加新奶粉比例、减少旧奶粉比例，全程密切观察宝宝的消化、排便及适应情况，确保平稳转奶。

规范选购储存，减少不必要风险

奶粉的选购渠道和储存方式，直接关系奶粉品质与喂养安全。家长选购时，优先选择商超、品牌官方旗舰店、授权母婴店等正规渠道。收货后核对罐体信息，重点查验国食注字YP+8位数字注册标识、生产日期、保质期及溯源信息，确保产品正规合规、新鲜有效。

储存方面需遵循科学方式：未开封奶粉放置在阴凉、干燥、通风处避光存放，避免高温、潮湿环境与阳光直射。奶粉开封后，每次取用及时盖紧罐盖密封防潮，无需放入冰箱冷藏，防止冷热交替产生水汽导致奶粉受潮结块、滋生细菌。同时建议开封后尽快食用完毕，保障奶粉新鲜度与营养品质。

总而言之，优质婴幼儿配方奶粉，核心在于合规安全、适配个体体质。家长可减少不必要的选购焦虑，结合宝宝消化特点、生长状况科学选择、规范喂养，为宝宝健康成长提供更稳妥的营养保障。科学选奶并不复杂，不必被广告和焦虑裹挟。相信你的判断，也相信宝宝的成长节奏。