

一类来源，就是红黄、绿色蔬菜和水果中含有的胡萝卜素类物质，它们在消化吸收过程中可以部分被转化为视黄醇，但转化效率一般都比较低。婴幼儿的维生素 A 不应该太多依靠蔬菜、水果，而应该主要依赖动物肝脏、蛋黄等。母乳中的维生素 A 会受到乳母维生素 A 营养状况的影响，很多乳母的乳汁中维生素 A 并不丰富。因此，哺乳母亲应多摄入富含维生素 A 的动物性食物，以提高母乳中维生素 A 的水平。辅食添加期的婴幼儿也应适当吃肝脏、鸡蛋等富含活性维生素 A 的食物。平均每天 5g 猪肝和一个鸡蛋蛋黄所含的维生素 A，基本上就可以满足 1 岁以后儿童的维生素 A 需要。

【科学依据】

【关键事实】

- 继续母乳喂养，有益于减少婴幼儿感染及过敏的发生。
- 6 月龄前引入辅食未见明显的健康益处。
- 4 月龄前添加辅食，增加儿童超重肥胖及代谢性疾病风险。
- 过晚添加辅食，婴儿贫血、铁和维生素 A 等营养缺乏风险增加。
- 7~24 月龄婴儿贫血高发，缺铁及缺铁性贫血危害婴幼儿认知发育和免疫功能。

1. 继续母乳喂养可降低婴幼儿感染及过敏风险

与继续母乳喂养婴幼儿相比，非母乳喂养婴幼儿的腹泻发病率明显增加 [$RR(95\% CI)$ 为 1.20 (1.05, 1.38)]，甚至全死因死亡率也明显增加 [$RR(95\% CI)$ 为 3.68 (1.46, 9.29)]。美国卫生保健研究与质量管理处的系统综述提示，母乳喂养 6 个月以上，婴幼儿腹泻、中耳炎、肺炎等感染性疾病发生风险降低。2020 年美国膳食指导咨询委员会的系统综述纳入 20 项研究，包括 1 项随机对照试验研究、17 项队列研究和 2 项病例对照研究。其中 8 项研究发现母乳喂养持续时间与儿童哮喘之间存在显著关联；在这 8 项有显著关联的研究中，7 项发现延长母乳喂养持续时间可降低儿童哮喘的风险；即使在其他没有显著关联的研究中，多数提示延长母乳喂养时间可降低儿童哮喘的风险。因此继续母乳喂养与哮喘之间关联的证据等级被确定为中等强度。另外，在一项大型母乳喂养干预婴幼儿肥胖的随机对照研究中发现，母乳喂养持续时间延长可降低过敏性皮炎的发生。

2. 没有充分证据显示满 6 月龄前开始添加辅食的健康益处

2020 年美国膳食指导咨询委员会的一项系统综述，检索从 1980 年 1 月至 2016 年 6 月间发表的 15 693 篇文献，并从中筛选出 81 项符合纳入与排除标准的研究，包括随机对照干预试验、非随机的干预研究、队列研究、病例对照研究，分析辅食添加时间与儿童营养状况、体格生长和体成分、神经认知发育、骨骼健康以及食物过敏和特应性疾病风险的关系。结果发现，6 月龄添加辅食与 4~5 月龄添加辅食相比，健