

表二：總脂肪、飽和脂肪及糖的攝入建議、評定高低的參考準則及對健康的影響

營養素	食安中心編印的「購物指南卡」		世界衛生組織的建議				適量攝入對身體的主要好處	長期過量攝入可能對身體造成的影響
	以每100克食物計		每日建議攝取量	一個60公斤體重(總能量攝入量為2000千卡)的成年人	一個17公斤體重(總能量攝入量為1250千卡)的4歲女童 [1]	一個28.5公斤體重(總能量攝入量為1850千卡)的8歲男童 [1]		
總脂肪	含量不超過3克總脂肪可稱為「低脂肪」	含量超過20克總脂肪可稱為「高脂肪」	脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的 30%	應攝入少於66克總脂肪	應攝入少於41克總脂肪	應攝入少於61克總脂肪	提供熱量及身體必需的脂肪酸，負責運送脂溶性維他命(即維他命A、D、E 及 K)	增加超重、肥胖和患上糖尿病的風險，以及增加蛀牙風險
飽和脂肪	—	—	飽和脂肪酸攝取量應少於人體每日所需能量的 10%	應攝入少於22克飽和脂肪	應攝入少於11克飽和脂肪 [2]	應攝入少於16克飽和脂肪[2]	—	是一種壞脂肪酸，會增加血液中的壞膽固醇，影響心臟健康
糖	含量不超過5克糖可稱為「低糖」	含量超過15克糖可稱為「高糖」	每日游離糖攝入量應少於總能量攝入量的10%	應攝入少於50克游離糖	應攝入少於31克游離糖	應攝入少於46克游離糖	提供熱量	增加超重、肥胖和患上糖尿病的風險，以及增加蛀牙風險

註

[1] 資料參考《中國居民膳食營養素參考攝入量(2013版)》，女童及男童為中等體力活動水平。

[2] 參考《中國居民膳食營養素參考攝入量(2013版)》，4至17歲的兒童的每日飽和脂肪攝取量建議少於人體總能量攝入量的8%。