

表六：部分營養素的每日參考攝入量及固體食物內其含量聲稱的條件

是次測試的各項營養素的功能及影響 [1]								
好處 / 影響	蛋白質	總脂肪	鈣	磷	鈉	飽和脂肪酸	反式脂肪酸	
適量攝入對身體的主要好處	構成身體細胞和組織的重要成分，對成長發育非常重要，在缺乏碳水化合物及脂肪下提供能量。	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）	鈣質是構成骨骼及牙齒的主要成分。鈣離子調節肌肉收縮活動，參與調節細胞的生物膜的運作、多種激素和神經遞質的釋放。	磷質是構成骨骼和牙齒的元素之一，亦參與糖分及脂肪代謝，維持生物膜的正常結構，以及是構成遺傳物質的重要成分。	維持人體機能正常運作的必需元素	—	—	
長期過量攝入或攝入不足對身體的可能影響	攝入不足會影響小孩成長發育，細胞正常功能及身體組織受損。	長期過量攝入，會增加患上多種疾病（例如心臟病、肥胖症、高血壓、糖尿病及某些癌症）的風險	鈣質攝入不足，血鈣過低時，可引起肌肉抽搐。長期攝入不足的鈣質，可引致骨質疏鬆症。	一般正常飲食下，很少機會出現缺乏磷質的情況。	長期過量攝入會增加患上高血壓的風險，高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。	是一種壞脂肪酸，長期過量攝入會增加血液中的壞膽固醇，影響心臟健康	長期過量攝入會提高壞膽固醇濃度，並使好膽固醇濃度下降，從而增加罹患冠心病的風險。	
每日參考攝入量								
年齡群組	參考攝入量 [2]				建議攝取量 [3]			
	蛋白質 (克)	總脂肪 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鈉 (毫克)	飽和脂肪酸 (克)	反式脂肪酸 (克)	
1-3歲	25-30	佔能量的35% *	600	300	700 *	佔能量的<10%	佔能量的<1%	
7-10歲	40-50	佔能量的20-30%	1000	470	1200 *	(2-19歲兒童及成人)	(2-19歲兒童及成人)	
18-49歲 (成人)	65 (男), 55 (女)	佔能量的20-30%	800	720	2000 **			
固體食物內部分礦物質含量聲稱的條件								
	蛋白質 (克/100克) [4]	總脂肪 (克/100克) [5]	鈣 (毫克/100克) [6]	磷 (毫克/100克) [6]	鈉 (毫克/100克) [7]	飽和脂肪酸 (克/100克)	反式脂肪酸 (克/100克)	
每100克固體食物含不少於多少屬於「來源」食物	6	—	120	105	—	—	—	
每100克固體食物含不少於多少屬於「高」食物	12	20	240	210	600			
每100克固體食物含不多於多少屬於「低」食物	提供<5%的能量	3	—	—	120	[8]		
測試樣本的平均營養素含量結果比較 (以100克計)								
	蛋白質 (克/100克)	總脂肪 (克/100克)	鈣 (毫克/100克)	磷 (毫克/100克)	鈉 (毫克/100克)	飽和脂肪酸 (克/100克)	反式脂肪酸 (克/100克)	
天然芝士樣本	含量最高	30.4 (樣本#15)	37.7 (樣本#38)	1010 (樣本#13)	685 (樣本#13)	1320 (樣本#32)	22.0 (樣本#38)	1.9 (樣本#36)
	平均值	22.5	26.7	633	436	595	15.9	0.7
	含量最低	15.4 (樣本#33)	17.8 (樣本#2)	137 (樣本#32)	224 (樣本#37)	144 (樣本#2)	9.9 (樣本#2)	0.3 (樣本#1、#28、#32及#35)
加工芝士樣本	含量最高	24.0 (樣本#39)	34.5 (樣本#25)	2930 (樣本#20)	1600 (樣本#20)	1660 (樣本#20)	20.8 (樣本#39)	0.8 (樣本#25)
	平均值	17.6	22.6	876	737	1194	12.9	0.5
	含量最低	10.4 (樣本#25)	13.4 (樣本#21)	199 (樣本#25)	342 (樣本#23)	554 (樣本#25)	7.3 (樣本#21)	0.2 (樣本#21)

註

— 不適用

[1] 部分內容參考《中國居民膳食營養素參考攝入量》。

[2] 資料參考中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量》。除非有特別標示，否則總脂肪為宏量營養素可接受範圍 (Acceptable Macronutrient Distribution Range, AMDR)，飽和脂肪酸為預防慢性非傳染性疾病的宏量營養素可接受範圍的上限 (U-AMDR)。其他指標為推薦攝入量 (Recommended Nutrient Intake, RNI) 為每天營養素攝入的數值估計可滿足某特定年齡及性別群組中約97至98%身體健康的人的需要。

* 適宜攝入量 (Adequate Intake, AI)：如沒有足夠的科學證據，便無法釐定平均需要量，而推薦攝入量亦因此無法計算出來。在這種情況下，衛生當局便會訂定適宜攝入量。適宜攝入量是建基於有關攝入量足以促進健康的假設

上，並根據實驗數據或觀察一組身體健康的人的營養素攝入量而得出的。由於適宜攝入量並無足夠的科學數據支持，故其準確度明顯不及推薦攝入量。營養素只會訂有推薦攝入量或適宜攝入量，而不會同時訂有兩個參考值。

** 預防非傳染性慢性病的建議攝入量 (Proposed Intakes for Preventing Non-communicable Diseases, PI-NCDs)

[3] 資料參考世衛的草擬指引《Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children》。

[4] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，「蛋白質來源」食物為每100克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值10%的蛋白質，「高蛋白質」食物為每100克固體食物含不少於蛋白質中國營養素參考值20%的蛋白質。

[5] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，「低脂」食物為每100克固體食物含不超過3克總脂肪；根據食安中心的資料，「高脂」食物為每100克固體食物含超過20克總脂肪。

[6] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，「礦物質來源」食物為每100克固體食物含不少於有關礦物質中國營養素參考值15%的該礦物質，「高礦物質」食物為每100克固體食物含不少於有關礦物質中國營養素參考值30%的該礦物質。

[7] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，「低鈉」食物為每100克固體食物含不超過120毫克鈉；根據食安中心的資料，「高鈉」食物為每100克固體食物含超過600毫克鈉。

[8] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，(i) 每100克含≤1.5克飽和脂肪酸及反式脂肪酸 (兩者合計)；及(ii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供≤10%能量。