

表六：部分營養素的每日參考攝入量及液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 | |
| 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。 | |
| 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。 | |
| 每日參考攝入量 [2] | | | | |
| 年齡群組 | 蛋白質 (克) | 總脂肪 (克) | 鈣 (毫克) | |
| 1-3歲 | 25-30 | 佔能量的35%* | 600 | |
| 4-6歲 | 30-35 | 佔能量的20-30% | 800 | |
| 7-10歲 | 40-50 | | 1000 | |
| 11-13歲 | 55 | | 1200 | |
| 14-17歲 | 60 | | 1000 | |
| 18-49歲 (成人) | 65 (男), 55 (女) | | 800 | |
| 液體食物內部分營養素含量聲稱的條件 | | | | |
| 每100毫升液體食物 | 蛋白質 (克) [3] | 總脂肪 (克) [4] | 鈣 (毫克) [5] | |
| 含不少於多少屬於「來源」/「含」食物 | 3 | 不適用 | 60 | |
| 含不少於多少屬於「高」/「含豐富」食物 | 6 | 20 | 120 | |
| 含不多於多少屬於「低」食物 | 提供<5%的能量 | 1.5 | 不適用 | |
| 測試的牛奶及牛奶飲品樣本的平均營養素含量結果比較 (以100毫升計) | | | | |
| 樣本種類 | 含量 | 蛋白質 (克) | 總脂肪 (克) | 鈣 (毫克) |
| 經超高溫處理樣本 | 最高 | 3.9 (樣本#8) | 4.3 (樣本#8) | 239 (樣本#26) |
| | 平均值 | 3.4 | 3.2 | 124 |
| | 最低 | 2.5 (樣本#26) | 沒有檢出 (樣本#17至#20) | 104 (樣本#16) |
| 經巴士德消毒樣本 | 最高 | 4.5 (樣本#40) | 3.8 (樣本#31) | 223 (樣本#40) |
| | 平均值 | 3.3 | 2.7 | 129 |
| | 最低 | 2.1 (樣本#31) | 沒有檢出 (樣本#29、#32、#38及#39) | 99.4 (樣本#31) |

註 [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)。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。

[3] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，蛋白質的營養素參考值為60克，「蛋白質來源」食物為每100毫升液體食物含不少於中國營養素參考值5%的蛋白質，「高蛋白質」食物為每100毫升液體食物含不少於中國營養素參考值10%的蛋白質。

[4] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，「低脂」食物為每100毫升液體食物含不超過1.5克總脂肪；根據食物安全中心的資料，「高脂」食物為每100毫升液體食物含超過20克總脂肪。

[5] 根據《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》，鈣的營養素參考值為800毫克，「鈣的來源」食物為每100毫升液體食物含不少於中國營養素參考值7.5%的鈣，「高鈣」食物為每100毫升液體食物含不少於中國營養素參考值15%的鈣。