

表二：不同營養素對人體的功用、影響及建議攝入量

	蛋白質	總脂肪	不飽和脂肪酸	奧米加-3脂肪酸	糖	膳食纖維	鈉
對人體的功用	促進人體生長發育、製造和修補身體組織	提供能量，協助身體輸送及吸收維他命A、D、E、K等脂溶性維他命。保護體內器官免受震盪，皮下脂肪則可為身體保暖。有助維持神經系統及皮膚的正常運作。	降低體內膽固醇水平，適量攝取有助減低患上心臟病和中風的風險。	是必需脂肪酸，體內細胞膜的重要組成成分。對心血管有益，有助預防心臟病。	提供能量	不能被人體消化和吸收，但卻是維持健康不可或缺的營養素。能刺激腸道蠕動，有助預防便秘和保持腸道健康。增加飽肚感，有助減低食慾，控制體重和減低肥胖的機會。	有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素
過量攝入對人體的影響	增加肝臟及腎臟的負擔	引致肥胖，增加患上慢性疾病，例如心臟病、高血壓的風險。	脂肪的其中一類。但進食大量高脂食物如合桃或橄欖油會攝取過量脂肪，同樣可引致肥胖和增加相關慢性病的風險。	—	進食過多糖可增加患肥胖症的風險。進食過量游離糖亦可引致蛀牙。	—	令血壓上升，增加患上心血管疾病和腎病的風險
成年人的每日攝取量 [1]	人體每天所需能量的10%至15%	人體每天所需能量的15%至30%	—	人體每天所需能量的1%至2%	游離糖的攝取應不超過人體每天所需能量的10%，進一步降低游離糖的攝取量至每日總能量攝取量的5%以下，會有更多健康益處。	不少於25克	少於2,000毫克鈉（略少於一平茶匙鹽）
每日攝取2,000千卡的成年人的每日攝取量	50克至75克	33.3克至66.7克	—	2.2克至4.4克（即2,200毫克至4,400毫克）	不超過50克	—	—
每100克固體食物的營養素含量參考水平或聲稱條件 [2]	「來源」：不少於6克◆ 「高」：不少於12克◆	「低」：不超過3克◆ 「高」：超過20克#	—	—	「低」：不超過5克◆ 「高」：超過15克#	「來源」：不少於3克◆ 「高」：不少於6克◆	「低」：不超過120毫克◆ 「高」：超過600毫克#

【註】 [1] 蛋白質、總脂肪、奧米加-3脂肪酸的攝取量參考世界衛生組織2003年出版的《Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases》的人羣營養素攝入量目標。糖的攝取量參考世界衛生組織2015年出版的《指南：成人和兒童糖攝入量》。膳食纖維的攝取量是根據衛生署衛生防護中心的建議。鈉的攝取量參考世界衛生組織2012年出版的《指南：成人和兒童鈉攝入量》。

[2] ◆聲稱條件根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》。#營養素的含量參考水平根據食物安全中心的資料。