

# 表一：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	飽和脂肪酸	鈉	糖	
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)	—	維持人體機能正常運作的必需元素。	提供熱量	
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。	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。	攝入過多的游離糖會令人攝取過多能量，會增加蛀牙、超重和患肥胖症的風險。[2]	
每日參考攝入量/建議攝取量						
年齡群組	參考攝入量 [3]					
	蛋白質(克)	總脂肪(克)	飽和脂肪酸(克)	鈉(毫克)	糖(克)	
1-3歲	25-30	佔能量的35%*	—	<700*	世衛建議終身減少游離糖的攝入量，以及將一般成人及兒童的每日游離糖攝入量降至每日總能量攝入量的10%以下，以至進一步減至每日總能量攝入量的5%以內，認為更有效減少蛀牙。[2]	
4-6歲	30-35	佔能量的20-30%	8%	<900*		
7-10歲	40-50			<1200*		
11-13歲	60(男), 55(女)			<1400*		
14-17歲	75(男), 60(女)			<1600*		
18-49歲(成人)	65(男), 55(女)	10%	<2000**			
固體食物內部分營養素含量聲稱的條件						
	蛋白質(克/100克) [4]	總脂肪(克/100克) [5]	飽和脂肪酸(克/100克)	鈉(毫克/100克) [7]	糖(克/100克) [8]	
每100克固體食物含不少於多少屬於「來源」食物	6	—	—	—	—	
每100克固體食物含超過(總脂肪、鈉及糖)/不少於(蛋白質)多少屬於「高」食物	12	20	—	600	15	
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	[6]	120	5	
測試樣本的平均營養素含量結果比較						
樣本	含量	蛋白質(克/100克)	總脂肪(克/100克)	飽和脂肪酸(克/100克)	鈉(毫克/100克)	糖(克/100克)
火腿	最高	23.0 (#9)	13.3 (#22)	4.36 (#22)	1320 (#11)	6.0 (#15)
	平均值	18.0	4.4	1.40	937	1.7
	最低	10.7 (#21)	1.7 (#2)	0.511 (#4)	500 (#19)	ND (#9、#12、#17及#18)
火雞片	最高	22.7 (#27)	9.6 (#28)	2.26 (#28)	1100 (#28)	1.1 (#26)
	平均值	18.3	3.2	0.730	888	0.5
	最低	14.4 (#30)	0.7 (#25)	0.214 (#25)	648 (#27)	ND (#24及#27)
午餐肉 [9]	平均值	13.4	18.0	6.2	718	0.4

**註** — 不適用  
ND 沒有檢出

[1] 部分內容參考《中國居民膳食營養素參考攝入量》。

[2] 根據世衛，游離糖 (free sugars) 是指所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁中天然含有的糖。添加的糖以不同的名稱出現在食物包裝的配料表上，例如：蔗糖 (cane sugar)、紅糖、黃糖、高果糖、玉米糖漿和葡萄糖漿 (glucose-fructose syrup) 等。

[3] 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)

[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；根據食物安全中心的資料，「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》，(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。

[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；根據食物安全中心的資料，「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》，「無糖」食物為每100克固體食物含不超過0.5克糖；「低糖」食物為每100克固體食物含不超過5克糖；根據食物安全中心的資料，「高糖」食物為每100克固體食物含超過15克糖。

[9] 平均值是計算自《選擇月刊》第488期《午餐肉腸仔高鈉高脂損健康 1款更合抗生藥》的數據，鈉含量是全部午餐肉樣本的測試結果的平均值，其他營養素含量是全部午餐肉樣本包裝上的營養標籤數值的平均值。