

# 表三：不同種類的脂肪酸的建議攝入量

年齡組別	建議佔每日能量攝入量的比例和分量				
	總脂肪 [1]	飽和脂肪酸 [1]	反式脂肪酸 [1]	多元不飽和脂肪酸 [2]	單元不飽和脂肪酸 [2]
2-3歲	35%*	—	<1%	<11%	總脂肪 — 多元不飽和脂肪酸 — 飽和脂肪酸 — 反式脂肪酸 <hr/> = 單元不飽和脂肪酸 <sup>#</sup>
4-6歲	20至30%	<8%	<1%	<11%	
7-17歲	20至30%	<8%	<1%	<11%	
18-≥60歲	20至30%	<10%	<1%	6至11%	

註

QR code 篇幅所限，其他相關資料已上載至本會網站，詳情請瀏覽網址，或掃描右方的二維條碼。

—：不適用



[1] 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 (upper of acceptable macronutrient distribution range, U-AMDR)，反式脂肪酸為上限 (upper level, UL)。

\* 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。

[2] 參考聯合國糧食及農業組 (Food and Agriculture Organization, FAO) 的《Fats and fatty acids in human nutrition》，不飽和脂肪酸為宏量營養素可接受範圍 (acceptable macronutrient distribution range, AMDR)。  
# 根據總脂肪的攝入量，可以高達15-20%能量。