

表三：不同種類的脂肪酸的建議攝入量 (補充資料)

益處 / 影響	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] [3]	單元不飽和脂肪酸 [2] [3]
適量對身體的益處	提供熱量、身體必需的脂肪酸，幫助身體吸收脂溶性維他命	—	—	包括奧米加3及奧米加6，其中有些人體必需但身體不能自行製造的必需脂肪酸，適量奧米加3有助孕婦及發育中的兒童的視網膜和腦部的發展；可降低壞膽固醇水平，能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇的水平，有助降低患心血管疾病的風險	可降低壞膽固醇水平，能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇的水平，有助降低患心血管疾病的風險
過量對身體的影響	過量引致肥胖	是一種壞脂肪酸，增加血液中的壞膽固醇，影響心臟健康	增加體內壞膽固醇水平，同時降低好膽固醇水平，長期攝入大量反式脂肪酸，有機會增加心血管疾病的風險	有些研究指過量攝入多元不飽和脂肪酸可能會提高血脂過氧化和血管發炎，特別是當生育醣攝入量低時；過量引致肥胖	過量引致肥胖
例子：					
每日攝入1450卡路里的體能活動水平屬中等的6歲女孩	32至48克	<12.9克	<1.6克	<17.7克	總脂肪 - 多元不飽和脂肪酸 - 飽和脂肪酸 - 反式脂肪酸 = 單元不飽和脂肪酸 [#]
每日攝入2000卡路里的健康成年人	44至66克	<22.2克	<2.2克	13.3至24.4克	
每日攝入1800卡路里的體能活動水平屬輕的婦女	40至60克	<20.0克	<2.0克	12.0至22.0克	

—：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。

[3] 世衛建議應攝取較多單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，有助控制體內的好壞膽固醇的水平。在減低壞膽固醇的水平上，相較於單元不飽和脂肪酸，以多元不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸及反式脂肪酸有較明顯的效果。