

表三：《中國居民膳食指南》(2022版)  
的烹調油每日推薦攝入量

年齡	2至3歲	4 至10歲	11至17歲	≥18歲
每日推薦攝入量(克)	15 - 20	20 - 25	25 - 30	25 - 30
茶匙	3-4	4-5	5-6	5-6