

表四：不同營養素對人體的功用和影響、成人每日攝取量以及含量參考水平

	糖	鈉	總脂肪	飽和脂肪酸	反式脂肪酸	蛋白質
對人體的功用	提供能量	有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必須元素	提供能量，是構成細胞的一部分，並協助身體輸送及吸收維他命A、D、E、K等脂溶性維他命。為身體保暖，保護體內器官免受震盪	—	—	製造、修補及維持健康的身體組織
過量攝入對人體的影響	進食過多糖可增加患肥胖症的風險。 頻密進食含糖食物亦可引致蛀牙	令血壓上升，增加患上心血管疾病和腎病的風險	引致肥胖，增加患上慢性疾病，例如心臟病、高血壓的風險	令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險	令血液中的壞膽固醇上升，同時降低好膽固醇，增加患心血管疾病的風險	增加肝臟及腎臟的負擔
成年人的每日攝取量 [1]	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，對健康會有更多益處	少於2,000毫克鈉（略少於一平茶匙鹽）	人體每天所需能量的15%至30%	不超過每日總能量攝取量的10%	不超過每日總能量攝取量的1%	人體每天所需能量的10%至15%
每日攝取2,000千卡能量的成年人的每日攝取量	不超過50克		33.3克至66.7克	不超過22.2克	不超過2.2克	50克至75克
每100克固體食物的營養素含量參考水平或聲稱條件 [2]	「低糖」：不超過5克◆ 「高糖」：超過15克#	「低鈉」：不超過120毫克◆ 「高鈉」：超過600毫克#	「低脂」：不超過3克◆ 「高脂」：超過20克#	—	—	「蛋白質來源」：不少於6克◆ 「高蛋白質」：不少於12克◆

註 [1] 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》。
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》。
總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸和蛋白質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。

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