

表二：鈉、糖和總脂肪對人體的功用和影響、成人每日攝取量以及含量參考水平

	鈉	糖	總脂肪
對人體的功用	有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素。	提供能量	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。
過量攝入對人體的影響	令血壓上升，增加患上心血管疾和腎病的風險。鹽和鹽醃的食物可能增加患上胃癌的風險。	進食過多糖可增加患肥胖症的風險。 進食過量游離糖可引致蛀牙。	引致肥胖，增加患上慢性疾病，例如心臟病、高血壓的風險。
成年人的每日攝取量 [1]	少於2,000毫克鈉 (略少於一平茶匙鹽)	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，會有更多健康益處。	人體每天所需能量的 15%至30%
每日攝取2,000千卡的 成年人的每日攝取量		游離糖的攝取量不超過50克	33.3克至66.7克
每100克固體食物的營養素含量參考水平或聲稱條件 [2]	「低鈉」：不超過120毫克◆ 「高鈉」：超過600毫克#	「低糖」：不超過5克◆ 「高糖」：超過15克#	「低脂」：不超過3克◆ 「高脂」：超過20克#

註

[1] 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》。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》。總脂肪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》的人群營養素攝入量目標。

[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。