

表一：營養素的參考攝入量及聲稱條件計算方法

營養素		蛋白質	鈣	維他命B2	維他命D	
對身體的功能或影響		促進人體生長發育，製造、修補及維持健康的身體組織。	鞏固骨骼和牙齒、幫助血液凝固、協助肌肉和血管收縮，及神經系統傳導功能。過量攝入可導致腎石和影響礦物質鋅和鐵的吸收。	有助身體運用碳水化合物、蛋白質及脂肪產生的熱量；保持黏膜、皮膚、眼睛、神經系統健康。	協助身體吸收鈣質和磷質，以維持骨骼生長；保持血中鈣質和磷質平衡；維持免疫系統運作正常。過量攝入可導致血鈣和尿鈣過高，增加軟組織鈣化風險。	
年齡	每日攝入量 [1]					
	RNI (克)	RNI (毫克)	UL (毫克)	RNI (毫克)	UL (微克)	
1	25	600	1500	0.6	20	
2						
3						
4	30	800	2000	0.7	30	
5						
6						
7	40	1000	2000	1.0	45	
8						
9						
10	50	1200	2000	1.3 (男) 1.1 (女)	50	
11至13						
14至17						
18至49	65 (男)	800	2000	1.4 (男) 1.2 (女)	50	
50至64	55 (女)	1000				
65或以上	55 (女)	1000				
聲稱條件 [2]	「來源」	每100毫升液體食物 每100千卡食物	不少於3克	不少於60毫克	不少於0.105毫克	不少於0.375微克
				不少於40毫克	不少於0.07毫克	不少於0.25微克
	「高」	每100毫升液體食物 每100千卡食物	不少於6克	不少於120毫克	不少於0.21毫克	不少於0.75微克
				不少於80毫克	不少於0.14毫克	不少於0.5微克
營養素含量聲稱使用的單位及分別		每100毫升液體食物		每100千卡食物		
		如果產品的營養標籤有標示鈣的含量，消費者可根據營養標籤得知每100毫升的鈣含量，判斷其含量是否達「高」、「來源」定義。		不能直接從營養標籤得知。此計算方法可了解產品的鈣與能量的比率。若攝取同等能量計算，食用比率較高的產品攝入的鈣會較比率低的產品多。		
以#4為例子		每100毫升的鈣含量：35.08毫克		每100千卡的鈣含量：179.9毫克		
結論		不符鈣「來源」或「高鈣」的定義		符合「高鈣」的定義		

註 [1] 攝入量是根據中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013年版）》。

RNI代表「推薦攝入量」(recommended nutrient intake, RNI)

UL代表「可耐受最高攝入量」(tolerable upper intake level, UL)

[2] 聲稱條件是根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》的定義。