

表二：部分營養素的功用及每日建議攝入量

營養素	蛋白質 (克) [1]	總脂肪 (克) [2]	飽和脂肪 (克) [2]	膳食膽固醇	鐵 (毫克) [1]	鋅 (毫克) [1]
對人體的功用	製造、修補及維持健康的 身體組織	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	—	是人體細胞膜的主要成分，亦是合成維他命D、膽汁和部分荷爾蒙的必需元素	維持正常的造血功能。如攝取不足會導致缺鐵性貧血	有助生長、發展、睪丸發育成熟、神經功能、傷口癒合和維持人體的免疫系統
攝入過量的影響	增加肝臟及腎臟的負擔	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	如人體調節膽固醇的機能失效，過量攝入膽固醇會引致血液中的膽固醇升高，或可能積聚在血管的內壁上，形成血管閉塞	便秘、影響其他礦物質（例如鋅）的吸收	嘔吐、肚痛、影響鐵質吸收
中等強度身體活動水平的5歲小童的每日推薦攝入量或攝取上限	30	男：不超過46.7 女：不超過43.3	男：不超過12.4 女：不超過11.6		10	5.5
每日攝取2,000千卡能量的18歲成人的每日推薦攝入量或攝取上限	男：65 女：55	不超過66.7	不超過22.2	不適用	男：12 女：18	男：12.5 女：8.5
低強度身體活動水平的65歲長者的每日推薦攝入量或攝取上限	男：72 女：62	男：不超過63.3 女：不超過51.7	男：不超過21.1 女：不超過17.2		男：12 女：10	男：12.0 女：8.5

註 [1] 每日推薦攝入量是根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023年版）》的推薦攝入量 (recommended nutrient intake, RNI)。

[2] 每日攝取上限是根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量（2023年版）》的宏量營養素可接受範圍 (acceptable macronutrient

distribution range, AMDR) 的上限。中等強度身體活動水平的5歲男童和女童每天分別需要1,400千卡和1,300千卡能量；低強度身體活動水平的65歲男士和女士每天分別需要1,900千卡和1,550千卡能量。