頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

日日二加三－蔬果進食量的概況

全球的蔬果進食量如何？

世界衛生組織建議，每人每日進食最少400克蔬果。聯合國糧食及農業組織的資料顯示，全球人口每日中平均的蔬果攝入量只佔世衛建議每日最低總量400克的三分之二。

成（ 世衛） 的資料顯示：

在全球人口中，每人每日的蔬果進食量由少於100克至大約450克不等，而世衛則建議每人每日應進食最少400克蔬果。

本港市民的蔬果進食量如何？

衛生署於二零二零至二零二二年度的《人口健康調查》報告發現：

•49.4%的15歲或以上人士表示每日進食水果（女性為54.5%，男性為43.6%）。表示每日會進食兩份水果或以上的比例為13.6%（女性為13.9%，男性為13.4%）。平均每日攝取水果的份量為1.2份。

•78.0%的15歲或以上人士表示每日進食蔬菜（女性為81.2%，男性為74.5%）。表示每日進食兩份蔬菜或以上的比例為25.1%（女性為25.3%，男性為24.9%）。平均每日攝取蔬菜的份量為1.3份。

整體而言，只有2.0%的人士表示每日平均進食五份或以上的蔬果（女性為2.2%及男性為1.8%）。想知更多，可瀏覽以下網頁：

https://www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html