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

食物類別一覽

油、鹽、糖類

所提供的營養素及功能：

食物中的脂肪或油分提供身體需要的脂肪酸，並協助吸收脂溶性維生素，如維生素 A 、 D 、 E 和 K 。糖和鹽則為身體分別提供熱量和鈉質。雖然三者均是身體所需，但不宜在日常飲食中進食太多。

建議分量︰

食物：脂肪／油

每日建議分量：

攝入量應佔總熱量的 15 至 30%\* ；

烹調用油，不宜超過 25 克至 30 克 (6 至 7 茶匙 ) #

食物：鹽 ( 鈉質 )

每日建議分量：宜少於 2000 毫克 \*（略少於 1 平茶匙鹽或 2 湯匙豉油）

食物：糖

攝入量應少於總熱量的 10% ，若以每日攝取 2000 千卡計算，少於 50 克或 10 茶匙糖

1 茶匙 = 5 毫升， 1 湯匙 = 15 毫升

\* 根據世界衛生組織建議

# 根據中國營養學會建議

隱藏的油、鹽和糖︰

不少的食物都含有隱藏的油、鹽和糖，一不小心選擇，我們便會掉進這些飲食陷阱。

油

•油炸食物︰即食麵、油麵、炸豆腐

•脂肪比例較高及加工肉類︰牛肋骨、羊腩、香腸、午餐肉、臘味、貢丸

•其他︰酥皮批撻、威化餅、椰醬

鹽( 鈉質 )

•醬汁︰現成醬汁（如現成的黑椒汁）、瑞士汁、魚露、蝦醬

•醃製及加工食物︰豆豉、梅菜、腐乳、鹹魚、火腿、煙肉、煙鴨胸

糖

•天然含有的糖︰蔗糖、果汁中的果糖、蜜糖、糖漿

•高糖的食物及飲料︰朱古力、雪糕、蛋糕、汽水、加糖紙包飲品

選購預先包裝的食物時，我們可參考包裝上的營養標籤，選擇脂肪、糖和鈉質（鹽）含量較低的產品。