

# 推算香港人每日從鹹味小食攝取鈉的情況 (食用量偏高的人士)

鹹味小食 [1]	檢測所得的 平均鈉含量 (毫克/100克) [2]	食用量 (克/日) [3]	每日從中 攝取的鈉 (毫克/日) [4]	攝取量約佔每日 鈉攝取限量的 百分比 [5]
話梅	10,100	27.50	2,778	139 %
魷魚絲	1,833	100.00	1,833	92 %
魚肉燒賣	658	168.00	1,105	55 %
牛肉乾	1,467	75.00	1,100	55 %
豬肉乾	1,343	70.00	940	47 %

## 註

[1] 只包括鈉攝取量最高的頭五種鹹味小食。

[2] 參見上表。

[3] 資料取自「食物消費量調查」的初步結果。表列為有進食該小食而食用量偏高的人士（即食用量百分位第95位）的數據。

[4] 以檢測的各種鹹味小食的平均鈉含量，乘以進食該小食人士而食用量偏高的食用量來計算。以話梅為例，每日從中攝取鈉的分量為 $(10,100 \div 100) \times 27.5 = 2,778$ 毫克。

[5] 百分比以世衛和糧農組織建議的每日鈉攝取限量2,000毫克作基數計算。以話梅為例，每日攝取量是2,778毫克，約佔每日鈉攝取限量百分比為 $(2,778 \div 2,000) \times 100 = 139\%$