

推算香港人每日從鹹味小食攝取鈉的情況 (食用量一般的人士)

鹹味小食 [1]	檢測所得的 平均鈉含量 (毫克/100克) [2]	平均食用量 (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	9.63	973	49 %
碗仔翅	463	119.52 毫升#	553	28 %
魚肉燒賣	658	68.01	448	22 %
牛肉乾	1,467	26.63	391	20 %
魷魚絲	1,833	16.81	308	15 %

註

[1] 只包括鈉攝取量最高的頭五種鹹味小食。

[2] 是次檢測所得的各種鹹味小食的平均鈉含量（以23種食物分開計算）。

[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人士平均食用量的數據。

假設100毫升碗仔翅的重量為100克。

[4] 以檢測所得的各種鹹味小食的平均鈉含量，乘以進食該小食人士的平均食用量來計算。以話梅為例，每日從中攝取的鈉為 $(10,100 \div 100) \times 9.63 = 973$ 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973毫克，約佔每日鈉攝取限量百分比為 $(973 \div 2,000) \times 100 = 49\%$