

表一：NOVA食品分類系統

分類	定義
第1類 例子：新鮮水果、 冷藏蔬菜 	未加工或最低加工食品 (unprocessed or minimally processed foods) <ul style="list-style-type: none">● 食品處於天然狀態或經過最低限度加工，例如製乾、研磨、冷藏、烘烤、煮沸、巴士德消毒和真空包裝等
第2類 例子：植物油、 糖及鹽 	烹飪成分加工食品 (processed culinary ingredients) <ul style="list-style-type: none">● 在家中或餐廳的廚房烹煮時使用的配料● 從第1類食品或自然界透過壓榨、精煉、研磨、碾磨和乾燥等過程中產生
第3類 例子：以鹽水浸製的罐頭蔬菜、 芝士及添加鹽 或糖的果仁 	加工食品 (processed foods) <ul style="list-style-type: none">● 由第1和第2類食品合併而成● 大部分由2至3種成分組成● 加工目的在於延長第1類食品的保存期限，或改變及增強其風味、質感或外觀等感官特性
第4類 例子：碳酸飲品、薯片、 曲奇、即食麵及重組肉製品 (reconstituted meat products) 如香腸 	超加工食品 (ultra-processed foods) <ul style="list-style-type: none">● 經過多重工業化程序製造而成● 含有多種類型的食品添加劑，例如增味劑、乳化劑、色素及人造甜味劑● 主要或完全由食品衍生物質和添加劑製成的配方，幾乎不含或完全不含完整的第1類食品● 通常具有高熱量、高糖、高鈉及高脂的特性，卻缺乏膳食纖維、維他命和礦物質