

表二：食品加工程度的例子

食品分類	工業生產的麵包	穀類食品
第1類 最低加工食品	不適用	未添加任何其他成分的燕麥、原味玉米片和小麥脆片
第3類 加工食品	僅由小麥粉、水、鹽和 酵母製成的麵包	添加糖的燕麥、玉米片或小麥脆片
第4類 超加工食品	配料表中還包含乳化劑或 色素的麵包	另添加調味料及調味劑或色素的燕麥、 玉米片或小麥脆片

註

參考聯合國糧食及農業組織 (FAO) 2019年發布的《Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system》相關資料。