

表三：總脂肪、糖及鈉對人體的潛在影響

營養素

長期過量攝入對人體的影響

總脂肪

引致肥胖，增加患上慢性疾病，例如心臟病和高血壓的風險

糖

提供熱量，營養價值甚低，容易增加蛀牙、過重、肥胖，甚至患上糖尿病和心血管疾病的風險

鈉

增加患高血壓、心血管疾病和腎病的風險