

2014年2月11日
討論文件

立法會食物安全及環境衛生事務委員會

總膳食研究

目的

本文件旨在向委員闡述食物安全中心(下稱“中心”)進行香港首個總膳食研究的工作進度。

背景

2. 香港首個總膳食研究的目的，是評估整體香港市民和不同人口組別從膳食攝入各種物質(包括污染物和營養素)的分量，以評估攝入這些物質對健康帶來的風險。這項研究在2010年3月展開，並將按計劃於2014年完成。當局曾在2010年5月的立法會食物安全及環境衛生事務委員會會議上，向委員匯報香港首個總膳食研究的進度。

香港首個總膳食研究

3. 總膳食研究是一項由多個部分組成的大型計劃。研究人員首先購買市民經常食用的食物，按照市民慣常的飲食模式處理，即按本地文化習慣把食物烹調成為可食用的狀態，然後分析食物內各種物質的含量，把分析結果結合食物消費量數據，得出市民從膳食攝入有關物質的分量。其後，研究人員會把有關食物化學物和營養素的估計膳食攝入量分別與相關化學物或營養素的參考值作比較。總膳食研究有別於食物監察，前者着重評估從整體膳食攝入各種物質的分量，而非着重各種物質在個別食物內的分量。

4. 食物環境衛生署過往進行的風險評估研究，皆集中探討個別食物化學物危害對特定人口組別(通常為本港中學生)的影響。香港市民食物消費量調查的消費量數據在 2010 年備妥後，中心採用總膳食研究方法，以在單一項研究中取得有關香港市民從膳食攝入各種物質更全面和準確的估計分量。

5. 中心成立總膳食研究專責小組，成員包括衛生署、政府化驗所和中心的代表，負責擬定香港首個總膳食研究的計劃和監察研究的工作進度。

食物消費量數據

6. 食物消費量數據由中心在 2005 年至 2007 年間進行的香港市民食物消費量調查得出。調查透過按性別和年齡組別以配額抽樣的方式，向 5 008 名年齡介乎 20 至 84 歲的香港成年人進行非連續兩天 24 小時膳食問卷，然後從中收集資料。調查亦按香港人群的年齡和性別分布情況加權，以調整採用年齡和性別配額抽樣產生的偏差。這項調查涵蓋香港市民食用的超過 1 400 種食物。

檢測的物質

7. 總膳食研究所檢測的物質根據以下準則選定：(a)國際組織/機構的建議；(b)對公眾健康影響的大小；以及(c)市民關注的程度。此外，某些物質如可與其他選定物質同時檢測，也會納入檢測範圍。整體而言，研究涵蓋超過 140 種物質(例如持久性有機污染物、除害劑殘餘、金屬污染物、食物加工所產生的污染物、霉菌毒素和營養素)(見附件 I)。

制訂食物名單

8. 總膳食研究的食物名單所包括的 150 種食物，是根據香港市民食物消費量調查所得的食物消費量數據所制訂(見附件 II)。總膳食研究的食物名單所包括的食物，都是香港市民通常食用的食物，也包括食用量偏低但含有某些可能備受關注物質的食物(例如吞拿魚中的甲基汞、皮蛋中的鉛、花生醬中的霉

菌毒素等)，以及涉及含有某些物質的食物(例如加工處理食物中的食物添加劑)。

外勤工作和化驗分析

9. 中心委託香港中文大學由 2010 年 3 月至 2011 年 2 月進行總膳食研究包括抽樣及處理食物樣本的外勤工作。整項研究合共在本地市場收集 1 800 個食物樣本(涵蓋 150 種食物，每種食物收集 3 個樣本，共收集 4 次)。每種食物的 3 個樣本再合而為一，即合共製備了 600 個混合樣本作化驗分析之用。化驗分析主要由中心的食物研究化驗所進行，有關工作已完成。

膳食攝入量估計

10. 中心採用由內部研發名為攝入量評估系統(Exposure Assessment System，縮寫為 EASY)的網絡電腦系統計算膳食攝入量。

總膳食研究的研究成果

11. 截至 2013 年 12 月為止，中心已公布 7 份有關香港首個總膳食研究的報告，即本港市民從膳食中攝入(a)二噁英和二噁英樣多氯聯苯、(b)無機砷、(c)多溴聯苯醚、(d)除害劑殘餘、(e)金屬污染物、(f)丙烯酰胺和(g)霉菌毒素的分量。中心根據每項研究的結果，制訂了給公眾和業界的相關建議。

(a) 二噁英和二噁英樣多氯聯苯

12. 二噁英和二噁英樣多氯聯苯是《關於持久性有機污染物的斯德哥爾摩公約》涵蓋的持久性有機污染物(POP)。二噁英的部分同系物會令人類患癌。攝入量一般的本港市民每月從膳食攝入這兩種污染物的分量為每公斤體重 21.92 皮克毒性當量¹，攝

¹ 毒性當量的數值是根據世界衛生組織所定的毒性當量因子(Toxic Equivalency Factors (TEFs))計算出來的。世界衛生組織把 17 種多氯二苯並對二噁英和多氯二苯並呋喃的同系物以及 12 種二噁英樣多氯聯苯的同系物的毒性與毒性最強的四氯二苯並對二噁英相比，訂出有關物質的毒性當量因子。

入量高的市民則為 59.65 皮克毒性當量，分別佔健康參考值(每月每公斤體重 70 皮克毒性當量)的 31.3% 和 85.2%，因此一般市民的健康受到二噁英和二噁英樣多氯聯苯嚴重不良影響的機會不大。而在所有食物組別中，“魚類和海產及其製品”的二噁英和二噁英樣多氯聯苯含量最高(平均含量為每克 0.440 皮克毒性當量)，其次是“蛋及蛋類製品”(平均含量為每克 0.137 皮克毒性當量)、“油脂類”(平均含量為每克 0.094 皮克毒性當量)和“肉類、家禽和野味及其製品”(平均含量為每克 0.091 皮克毒性當量)。為進一步減低有關攝入量，中心建議市民去掉肉類的脂肪和選擇食用低脂奶類製品。魚類含有如奧米加-3 脂肪酸、優質蛋白質等多種人體所需的營養素。市民宜適量進食多種魚類，切勿因擔心攝入過量的二噁英而減少吃魚。

(b) 無機砷

13. 砷是一種準金屬物質，可分為有機及無機兩種形態，而無機砷是致癌的。研究結果顯示，攝入量一般的本港市民每日從膳食攝入無機砷的分量為每公斤體重 0.22 微克，攝入量高的市民則為 0.38 微克，低於誘發人類肺癌發病率增加 0.5% 的基準劑量可信限下限。而本港市民的無機砷膳食攝入量與其他國家和地區的攝入量比較，屬於中等。“穀物及穀物製品”是本港市民的主食，報告顯示“穀物及穀物製品”是本港市民從膳食攝入無機砷的主要來源，佔總攝入量的 53.5%。不過，研究結果並不足以改變現有的基本健康飲食建議。然而，由於其他穀物(如麵條、麵包等)的無機砷含量一般較米飯為低，個別人士若想減少攝入無機砷，可考慮選擇其他穀物作為膳食的一部分；亦可在煮飯前先徹底洗米，但不要過度清洗以免部分營養素流失，並倒去洗米水。與此同時，中心建議耕種者遵從良好農業規範，盡量減少食物受到無機砷污染的機會，例如避免使用被砷污染的水作灌溉用途。

(c) 多溴聯苯醚

14. 多溴聯苯醚是一組用作阻燃劑的工業化學物。這類化學物存在於包括空氣、水、泥土和食物的環境中，持久性強，不易分解。某些肉類、魚類、奶類及油脂類等高脂食物的多溴聯苯醚含量一般較高。根據動物研究，多溴聯苯醚會損害肝臟。

是次研究結果顯示，攝入量一般和攝入量高的本港市民從膳食攝入多溴聯苯醚的分量，均低於聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會估計一般人每日從膳食攝入多溴聯苯醚的分量(即每日每公斤體重 4 納克)，因此，攝入的分量引起健康問題的機會不大。“魚類和海產及其製品”是市民從膳食攝入多溴聯苯醚的主要來源，佔總攝入量的 27.3%，其次是“肉類、家禽和野味及其製品”、“穀物及穀物製品”和“油脂類”，分別佔總攝入量的 20.7%、15.9% 和 15.9%。不過，由於五溴聯苯醚和八溴聯苯醚屬脂溶性，因此容易在體內的脂肪積聚。為減少多溴聯苯醚的膳食攝入量，中心建議市民減少脂肪的攝入量，例如應切去肉類及肉類製品的脂肪、進食低脂食物，以及配製食物時減少脂肪和油的用量。

(d) 除害劑殘餘

15. 蔬菜所含的除害劑(又稱農藥)殘餘，一向是本港市民關心的問題。這項研究得出的結論是，市民從膳食攝入有機磷類除害劑、氨基甲酸酯類、除蟲菊素類和擬除蟲菊酯類，以及二硫代氨基甲酸酯類代謝物這 4 組合共 85 種常見除害劑的殘餘的估計分量，均遠低於相關的健康參考值，不大可能對健康帶來不可接受的風險。中心建議市民可用流動的清水徹底沖洗蔬菜及水果，並用清水浸泡蔬菜 1 小時，再用清水沖洗，或用沸水焯蔬菜 1 分鐘，並倒去焯過蔬菜的水，以減少攝入水溶性除害劑殘餘。市民亦可視乎情況去掉蔬菜的外葉或削去蔬菜及水果的外皮，以進一步減少攝入除害劑。中心又提醒耕種者遵行優良務農規範，例如只使用已向有關主管當局註冊的除害劑，以及施用足以防治蟲害所需的最少分量除害劑。耕種者亦應嚴格遵照標籤指示施用除害劑，例如在最後一次施用除害劑後不得於指明的停藥期內採收農作物。

(e) 金屬污染物

16. 食物通常含有微量金屬污染物。由於這些污染物可在人體內積聚，引致器官受損，因此，其慢性毒性影響備受關注。根據研究結果，本港市民(包括攝入量高的人)從膳食攝入研究分析的 7 種金屬污染物(即鋁、銻、鎘、鉛、甲基汞、鎳及錫)的估計分量，均低於相關的健康參考值，對市民構成不可接受

的健康風險的機會不大。然而，為保障胚胎和胎兒的健康，孕婦攝入甲基汞的分量應遵從較嚴格的暫定每周可容忍攝入量(Provisional tolerable weekly intake)(每周每公斤體重 1.6 微克)。約 11%的育齡女性(20 至 49 歲)從膳食攝入甲基汞的分量超過上述較嚴格的容忍攝入量。甲基汞的毒性比汞強，可引致人類神經中毒。而魚類和其他海產是人類從膳食攝入甲基汞的主要來源。

17. 為減低金屬污染物對健康構成的風險，中心已發出孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童進食魚類建議，當中列明經常進食可能損害兒童智商的魚類，以及適量進食可能有利促進兒童智商的魚類，提醒孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童應避免進食體型較大的捕獵性魚類和甲基汞含量可能較高的魚類，例如吞拿魚、金目鯛、鯊魚、劍魚、旗魚、橘棘鯛和大王馬鮫魚等。有關資料可在中心網站瀏覽。不過，大部分魚類(特別是體型較小的魚類)的甲基汞含量不高，加上魚類含有多種人體所需的營養素，例如奧米加-3 脂肪酸和優質蛋白質等，市民宜適量進食多種魚類。

18. 另外，由於是次研究結果顯示食物的鋁含量與 2009 年風險評估研究結果顯示的鋁含量相若，而且留意到業界並無減少使用含鋁添加劑，中心已鼓勵業界減少使用含鋁添加劑或改用替代品。與此同時，中心提醒食物業界應遵行優良務農規範和優良製造規範，盡量減少食物受金屬污染。他們亦應向可靠的供應商採購食物，並採用妥善的記錄系統，以便有需要時可追查來源。

19. 此外，在進行研究時，中心發現一個莧菜及一個乾冬菇樣本的鎘含量超過法定限量。中心已採取適當的跟進工作，並向相關食物業處所發出警告信。

(f) 丙烯酰胺

20. 食物經高溫(一般攝氏 120 度以上)烹煮或加工可能會產生丙烯酰胺。丙烯酰胺是基因致癌物質，會損害實驗動物的神經系統和生殖能力並影響發育。薯片的丙烯酰胺含量最高(平均含量為每公斤 680 微克)，其次是炸薯(平均含量為每公斤 390

微克)和翠玉瓜(平均含量為每公斤 360 微克)。攝入量一般的本港市民每日從膳食攝入丙烯酰胺的分量為每公斤體重 0.21 微克，攝入量高的市民則為 0.54 微克，兩者的暴露限值(攝入量一般的市民為 847 至 1 459，攝入量高的市民則為 334 至 576)均遠低於 10 000，表示可能會影響人體健康，值得關注。“蔬菜及蔬菜製品”是市民從膳食攝入丙烯酰胺的主要來源(佔總攝入量的 52.4%)，特別是炒菜(佔總攝入量的 44.9%)。中心強調，市民應保持均衡及多元化的飲食，每天進食最少 3 份蔬菜，不宜進食過量薯片或炸薯等煎炸食物，而市民烹煮食物的時間亦不應過長或溫度不應過高，以減少丙烯酰胺的產生。為了減低從蔬菜攝入丙烯酰胺的分量，市民烹煮蔬菜時，可考慮採用先焯後炒、水煮或蒸的方法。此外，部分蔬菜清洗後可生吃。

21. 由於蔬菜是市民從膳食攝入丙烯酰胺的主要來源，中心已更新《有關減低食品中丙烯酰胺的業界指引》，包括加入減低炒菜中丙烯酰胺含量的特別方法，並建議食物業界選取原材料和制訂食譜及食品加工方法時，可參考有關業界指引。與此同時，中心透過各項宣傳活動(例如業界諮詢論壇和業界講座)告知業界相關事宜，設法減低食物的丙烯酰胺含量。

(g) 霉菌毒素

22. 霉菌毒素是由霉菌產生的有毒代謝物。黃曲霉毒素是一組會令人類患癌的霉菌毒素，常在花生、木本堅果、玉米、無花果乾、穀物及以上述類別食物作原材料的食物製品中找到。不過，本港市民從膳食攝入黃曲霉毒素的分量屬低。根據本口市民黃曲霉毒素攝入量和乙型肝炎帶菌者的百分比推算，每年因攝入黃曲霉毒素引致的肝癌病例約 8 宗，佔每年患肝癌的病例不足百分之一，市民無須過分擔心。至於其他霉菌毒素(赭曲霉毒素 A、伏馬毒素、脫氧雪腐鏟刀菌烯醇和乙酰基脫氧雪腐鏟刀菌烯醇，以及玉米赤霉烯酮)，各種霉菌毒素的估計膳食攝入量均遠低於相關的健康參考值，顯示以一般成年人來說，從膳食攝入上述霉菌毒素的分量對健康造成嚴重不良影響的機會不大。中心建議市民避免進食表面發霉或破損的食物。食物業界應遵行優良務農規範和優良製造規範、向可靠的供應商採購食物和食材，以及妥善貯存食物，盡量避免食物受到霉菌毒素污染。

中心採取的工作

23. 有關 7 份總膳食研究報告已上載中心網站供市民參閱。此外，總膳食研究的全部現有數據已提交世界衛生組織全球環境監察系統/食物污染監察及評估計劃(GEMS/Food)。

未來路向

24. 中心將於 2014 年陸續發表餘下的研究報告，包括本港市民從膳食中攝入有機氯類除害劑及一些營養素的分量，並在發表所有報告後，在今年就首個總膳食研究進行評價。評價將涵蓋研究的運作、化驗及分析方法及所檢測的物質等方面。中心將因應評價結果，籌劃第二個香港市民食物消費量調查，以持續監察受關注的食物安全風險。

徵詢意見

25. 請委員備悉香港首個總膳食研究的工作進度。

食物及衛生局
食物環境衛生署
2014 年 2 月

附件 I

香港首個總膳食研究檢測的物質名單

持久性有機污染物(16 種)

1. 艾氏劑(Aldrin)
2. 氯丹(Chlordane)
3. 滴滴涕(DDT)
4. 狄氏劑(Dieldrin)
5. 二噁英(Dioxins)
6. 異狄氏劑(Endrin)
7. 呋喃(Furans) (指二苯並呋喃(Dibenzofurans))
8. 七氯(Heptachlor) (包括環氧七氯(Heptachlor epoxide))
9. 六氯苯(Hexachlorobenzene (HCB))
10. 滅蟻靈(Mirex)
11. 二噁英樣多氯聯苯(Polychlorinated biphenyls (PCBs), dioxin-like)
12. 毒殺芬(Toxaphene)
13. 十氯酮(Chlordecone) (新持久性有機污染物)*
14. 五氯苯(Pentachlorobenzene) (新持久性有機污染物)*
15. 硫丹(Endosulfan) (α 、 β 和硫丹硫酸酯(Endosulfan sulphate)) (新持久性有機污染物)
16. 六六六(Hexachlorocyclohexane) (α 、 β 、 δ 和 γ) (新持久性有機污染物)

除害劑殘餘(持久性有機污染物除外) — 有機磷類除害劑(48 種)

1. 乙酰甲胺磷(Acephate)*
2. 保棉磷(Azinphos, methyl-)*
3. 地散磷(Benzulide)*
4. 硫線磷(Cadusafos)*
5. 毒死蜱(Chlorpyrifos)*
6. 甲基毒死蜱(Chlorpyrifos, methyl-)*
7. 蠅毒磷(Coumaphos)*
8. 二嗪磷(Diazinon)
9. 敵敵畏(Dichlorvos)*
10. 百治磷(Dicrotophos)*
11. 樂果(Dimethoate)*
12. 乙拌磷(Disulfoton)*
13. 敵瘟磷(Edifenphos)*
14. 乙硫磷(Ethion)*
15. 滅線磷(Ethoprophos)*
16. 苯線磷(Fenamiphos)*
17. 殺螟硫磷(Fenitrothion)
18. 倍硫磷(Fenthion)*
19. 噻啞磷(Fosthiazate)*
20. 水胺硫磷(Isocarbophos)*
21. 甲基異柳磷(Isofenphos, methyl-)*
22. 馬拉硫磷(Malathion)
23. 甲胺磷(Methamidophos)*
24. 殺撲磷(Methidathion)*
25. 速滅磷(Mevinphos)*
26. 久效磷(Monocrotophos)*
27. 二溴磷(Naled)*

28. 氧樂果(Omethoate)*
29. 亞砒磷(Oxydemeton, methyl-)*
30. 對硫磷(Parathion)
31. 甲基對硫磷(Parathion, methyl-)
32. 稻豐散(Phenthoate)*
33. 甲拌磷(Phorate)*
34. 伏殺硫磷(Phosalone)*
35. 亞胺硫磷(Phosmet)*
36. 磷胺(Phosphamidon)*
37. 辛硫磷(Phoxim)*
38. 甲基嘧啶磷(Pirimiphos, methyl-)*
39. 丙溴磷(Profenofos)*
40. 丙硫磷(Prothiophos)*
41. 喹硫磷(Quinalphos)*
42. 特丁硫磷(Terbufos)*
43. 殺蟲畏
(Tetrachlorvinphos)*
44. 甲基立枯磷(Tolclofos, methyl-)*
45. 三唑磷(Triazophos)*
46. 脫葉磷(Tribufos)*
47. 敵百蟲(Trichlorfon)*
48. 蚜滅磷(Vamidothion)*

除害劑殘餘(持久性有機污染物除外) — 有機氯類除害劑(1種)

1. 三氯殺蟻醇(Dicofol)(2,4'-三氯殺蟻醇及 4,4'-二氯二苯甲酮之和)*

除害劑殘餘(持久性有機污染物除外) — 除蟲菊素類和擬除蟲菊酯類(15種)

1. 聯苯菊酯(Bifenthrin)*
2. 氟氯氰菊酯(Cyfluthrin)
3. 氯氟氰菊酯(Cyhalothrin)
4. 氯氰菊酯(Cypermethrin)
5. 溴氰菊酯(Deltamethrin)
6. 醚菊酯(Etofenprox)*
7. 甲氰菊酯(Fenpropathrin)
8. 氰戊菊酯(Fenvalerate)
9. 氟氰戊菊酯
(Flucythrinate)*
10. 氟氯苯菊酯(Flumethrin)*
11. 氟胺氰菊酯(Fluvalinate)*
12. 氯菊酯(Permethrin)
13. 除蟲菊素(Pyrethrins)*
14. 苜呋菊酯(Resmethrin)*
15. 七氟菊酯(Tefluthrin)*

除害劑殘餘(持久性有機污染物除外) — 氨基甲酸酯(20種)

1. 涕滅威(Aldicarb)*
2. 丙硫克百威
(Benfuracarb)*
3. 丁草敵(Butylate)*
4. 甲萘威(Carbaryl)*
5. 克百威(Carbofuran)*
6. 丁硫克百威
(Carbosulfan)*
7. 環草敵(Cycolate)*
8. 茵草敵(S-ethyl dipropyl thiocarbamate (EPTC))*
9. 仲丁威(Fenobucarb
(BPMC))*

10. 伐蟲脒鹽酸鹽
(Formetanate hydrochloride)*
11. 異丙威(Isoprocarb)*
12. 甲硫威(Methiocarb)*
13. 滅多威(Methomyl)*
14. 禾草敵(Molinate)*
15. 殺線威(Oxamyl)*
16. 甜菜寧(Phenmedipham)*
17. 抗蚜威(Pirimicab)*
18. 霜黴威(Propamocarb)*
19. 禾草丹(Thiobencarb)*
20. 野麥畏(Triallate)*

除害劑殘餘(持久性有機污染物除外) — 二硫代氨基甲酸酯(2種)

1. 乙烯硫脲(Ethylene thiourea (ETU))
2. 丙烯硫脲(Propylene thiourea (PTU))

金屬污染物(9種)

1. 鋁(Aluminium)
2. 銻(Antimony)*
3. 無機砷(Arsenic, inorganic)
4. 鎘(Cadmium)
5. 鉛(Lead)
6. 甲基汞(Methyl mercury)
7. 鎳(Nickel)*
8. 錫(Tin)*
9. 釩(Vanadium)*

食物加工產生的污染物(1種)

1. 丙烯酰胺(Acrylamide)

霉菌毒素(9種)

1. 乙酰基脫氧雪腐鐮刀菌烯醇
(Acetyldeoxynivalenols)*
2. 黃曲霉毒素(Aflatoxins)
(黃曲霉毒素 B1、B2、G1 及 G2 之和)
3. 脫氧雪腐鐮刀菌烯醇
(Deoxynivalenol (DON))*
4. 二乙酰蔗草鐮刀烯醇
(Diacetoxyscirpenol)*
5. 伏馬毒素(Fumonisin) (伏馬毒素 B1、B2 及 B3 之和)*
6. 赭曲霉毒素 A (Ochratoxin A)*
7. 赭曲霉毒素 B (Ochratoxin B)*
8. T-2 毒素及 HT-2 毒素*
9. 玉米赤霉烯酮類
(Zearalenones) (玉米赤霉烯酮、 α 玉米赤霉烯醇及 β 玉米赤霉烯醇之和)*

其他污染物(1種)

1. 多溴聯苯醚
(Polybrominated diphenyl ethers (PBDEs))*

營養素 — 脂肪酸(4種)

1. 單元不飽和脂肪酸
(Monounsaturated fatty acid)*
2. 多元不飽和脂肪酸
(Polyunsaturated fatty acid)*

3. 飽和脂肪酸(Saturated fatty acid)
4. 反式脂肪酸(Trans fatty acid)

營養素 — 元素(13 種)

1. 硼(Boron)*
2. 鈣(Calcium)*
3. 鈷(Cobalt)*
4. 銅(Copper)*
5. 鐵(Iron)*
6. 鎂(Magnesium)*
7. 錳(Manganese)*
8. 鉬(Molybdenum)*
9. 磷(Phosphorus)*
10. 鉀(Potassium)*
11. 硒(Selenium)*
12. 鈉(Sodium)
13. 鋅(Zinc)*

營養素 — 其他(7 種)

1. 可獲得的碳水化合物
(Available carbohydrates)
2. 膽固醇(Cholesterol)
3. 膳食纖維總量(Dietary fibre (total))
4. 能量(Energy)
5. 蛋白質(Protein)
6. 糖(Sugars)
7. 總脂肪(Total fat)

*同時檢測的物質

總膳食研究涵蓋的食物

穀物及穀物製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
白飯	白飯、糯米飯、粥
粗磨米飯	粗磨米飯和粥
粟米	粟米、珍珠筍
麵條(中式或日式)	中式或日式麵條
麵條(西式)	西式麵條
即食麵	即食麵、即食米粉和即食河粉
米粉/米線	米粉/米線
麵包(無餡)	無餡麵包、穀類麵包、其他無餡麵包
提子包	提子包、其他有餡麵包(甜味)
菠蘿包	菠蘿包(所有款式)
腸仔/火腿/午餐肉包	含肉類/海鮮餡料的麵包、含肉類/海鮮餡料的泡夫/批、其他有餡麵包(鹹味)
饅頭	中式蒸包或卷
餅乾	餅乾、薄脆餅乾、曲奇餅
蛋糕/西餅	蛋糕/西餅、鬆餅、窩夫/格仔餅、班戟
餡餅	泡夫、批、撻、冬甩/甜圈
中式餅點	中式餅點、傳統月餅
麥皮/燕麥片	麥皮/燕麥片
穀物早餐	穀物早餐、粟米片、麥維穀類早餐
油炸麵團食品	油炸鬼、油角/角仔、煎堆、油炸角類

蔬菜及蔬菜製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
甘筍/蘿蔔	甘筍、其他塊根類蔬菜
馬鈴薯	馬鈴薯、其他塊莖類蔬菜
炸薯	炸薯
西蘭花	西蘭花、椰菜花
紹菜/黃芽白	紹菜/黃芽白
菜心	菜心、其他甘藍類葉菜、未指明的蔬菜

椰菜	椰菜
白菜	白菜/小白菜、小棠菜
西芹	西芹、其他莖類蔬菜
芥蘭	芥蘭
莧菜	莧菜
芥菜	芥菜
唐生菜	唐生菜、油麥菜
西生菜	西生菜、其他葉菜
綠豆芽/芽菜	綠豆芽、其他芽菜
菠菜	菠菜
蕹菜/通菜	蕹菜/通菜
西洋菜	西洋菜
苦瓜	苦瓜
青瓜/黃瓜	青瓜/黃瓜、老黃瓜
節瓜	節瓜、其他瓜菜類蔬菜
南瓜	南瓜
絲瓜	絲瓜、水瓜
冬瓜	冬瓜
翠玉瓜	翠玉瓜
茄子/矮瓜	茄子/矮瓜
燈籠椒	燈籠椒、其他辣椒
番茄	番茄、其他果菜類蔬菜
蒜頭	蒜頭
洋葱	洋葱、其他球莖類蔬菜
葱	葱、其他青綠的球莖類蔬菜
醃製蔬菜	醃製蔬菜
乾冬菇	乾冬菇、其他乾菇類
菇類	鮮菇類
雲耳/木耳	雲耳/木耳、其他食用菌類

豆類、堅果和種子及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
青豆角	青豆角、其他豆莢類蔬菜和豆類
粉絲	粉絲、粉皮
豆腐	豆腐、大豆、其他大豆製品
發酵豆類製品	發酵豆類製品/膏/醬
花生	花生、其他木本堅果和含油種子
花生醬	花生醬、其他木本堅果和含油種子醬

水果：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
蘋果	蘋果、其他梨果類水果
香蕉	香蕉、其他熱帶及亞熱帶水果(果皮不可食用)
火龍果	火龍果
葡萄/提子	葡萄/提子、其他漿果
奇異果	奇異果
龍眼/荔枝	龍眼、荔枝
芒果	芒果
蜜瓜類	皺皮瓜/哈密瓜、蜜瓜
橙	橙、其他柑橘類水果、未指明的水果
木瓜	木瓜
桃	桃、其他核果類水果
梨	梨
柿子	柿子、其他熱帶及亞熱帶水果(果皮可食用)
菠蘿	菠蘿
李子/布祿	李子/布祿、西梅
柚子/西柚	柚子、西柚
西瓜	西瓜

肉類、家禽和野味及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
牛肉	牛肉和牛仔肉
羊肉	羔羊肉和羊肉
豬肉	豬肉、未指明的肉類和野味
火腿	火腿、金華火腿、其他醃製肉類
午餐肉	午餐肉
叉燒	叉燒、燒排骨
燒肉	燒肉、燒乳豬
豬潤/豬肝	豬潤/豬肝、其他動物什臟
雞肉	雞肉、其他禽肉
豉油雞	豉油雞、鹵水鴨和鹵水鵝
燒鴨/燒鵝	燒鴨、燒鵝、燒雞和燒乳鴿
肉腸	肉腸、禽肉腸、肉丸和禽肉丸

蛋及蛋類製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
雞蛋	雞蛋、其他蛋
皮蛋	皮蛋
鹹蛋	鹹蛋

魚類和海產及其製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
大頭魚	大頭魚
桂花魚	桂花魚
鯪魚	鯪魚、其他鯉科魚類、其他淡水魚
紅衫	紅衫、鱈魚和鱈魚類的魚類、鯖魚、竹筴魚和鯖魚類的魚類、其他海魚、魚類的什臟
海斑	海斑
馬頭	馬頭
鯧魚(鯧魚)	鯧魚(鯧魚)
龍脷/撻沙	龍脷/撻沙、其他扁魚/塗刺魚類
吞拿魚/金槍魚	吞拿魚/金槍魚和鰹魚、其他捕獵魚類(例如鯊魚和劍魚)
烏頭	烏頭

三文魚	三文魚、其他海河迴游魚類
黃花魚	黃花魚、鹹魚、白花魚
絞鯪魚肉	絞鯪魚肉、鯪魚
魚蛋/魚片	魚蛋、魚片
蝦	蝦、其他甲殼類動物
蟹	蟹
蠔	蠔
扇貝/帶子	扇貝/帶子、其他軟體動物(雙殼類動物或單殼類動物)
魷魚	魷魚、其他頭足動物

乳類製品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
全脂奶	全脂奶，包括調味奶和添加營養素的奶
脫脂奶	脫脂奶，包括調味奶和添加營養素的奶
芝士	加工芝士
乳酪	乳酪、發酵飲品(乳品基)
雪糕	雪糕

油脂類：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
牛油	牛油、動物油脂
植物油	植物油脂、未指明的油脂

酒精飲品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
啤酒	啤酒、麥酒
紅酒	紅酒、其他酒精飲品

不含酒精飲品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
中國茶	中國茶、調味茶、未指明的茶、未指明的不含酒精飲品
奶茶	奶茶
咖啡	咖啡
麥芽飲品	麥芽飲品、朱古力/巧克力飲品
豆奶飲品	豆奶飲品
蔬果汁	蔬果汁或蔬果汁飲品
汽水	汽水、刨冰類飲品、運動飲品
菊花茶	菊花茶、其他涼茶、蜜糖飲品
樽裝蒸餾水	樽裝蒸餾水、樽裝礦泉水、樽裝飲用水
飲用水	飲用水

混合食品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食品
燒賣	牛肉燒賣以外的各式燒賣點心
蒸餃子	蒸餃子、其他含肉類和海鮮的蒸類點心
煎餃子	煎餃子、其他含肉類的煎炸類點心
雲吞/水餃	上湯水餃、雲吞、其他未指明的點心
叉燒包	叉燒包、其他有餡蒸包
蘿蔔糕	蘿蔔糕、其他中式糕點
牛肉球	牛肉球、牛肉燒賣
糉	各式的糉/糯米雞/珍珠雞
腸粉(有餡)	各式腸粉(有餡)
淨腸粉	淨腸粉
中式湯水	中式湯水、肉湯/湯底
漢堡包	牛肉漢堡包、其他餡料的漢堡包

零食食品：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
薯片	薯片、其他零食食品

糖類及甜點：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食物
朱古力/巧克力	各類朱古力/巧克力
白砂糖	白砂糖、其他種類的糖

調味料、醬油及香草：

總膳食研究分析的食物	食物消費量調查中對應的食品
餐桌鹽(幼鹽)	餐桌鹽(幼鹽)、其他鹽、調味粉
豉油	豉油、其他醬油
蠔油	蠔油、其他類似的產品
番茄醬/番茄汁	番茄醬、番茄汁、意大利粉醬
粟米澱粉/粟粉	粟米澱粉/粟粉、未指明的澱粉