

## XOS 推荐应用标准

### 乳及乳制品

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
调制乳	250mL	0.14-0.32	2 瓶有效, 0.7-1.6g
风味发酵乳	200g	0.175-0.4	2 瓶有效, 0.7-1.6g
调制乳粉	儿童: 100g 学生: 100g 成人: 100g 中老年: 100g 孕妇: 100g	0.7-1.28 0.7-0.8 0.8-1.2 0.9-1.6 0.7-1.28	-
调制炼乳	30mL	1.17-2.67	2 份有效, 0.7-1.6g
再制干酪	30-110g	0.64-1.45	1 份有效, 0.7-1.6g
调制稀奶油	15-30g	0.78-1.78	3 份有效

注: 以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 冷冻饮品类

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
冰淇淋、雪糕	68g	0.52-1.18	2 份有效, 0.7-1.6g

注: 以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 可可制品、巧克力和巧克力制品以及糖果

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
可可制品	100g	0.7-3	以可可为主要原料的脂、粉、浆、馅
巧克力和巧克力制品	100g	0.7-3	除上述的可可制品
代可可脂巧克力及使用可可脂代用品的巧克力类似产品	100g	0.7-3	-
胶基糖果	100g	0.7-3	-
除胶基糖果以外的其他糖果	100g	0.7-3	-

注: 以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 烘焙食品

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
面包	90g	0.39-0.89	每天 2 个, 0.7-1.6g
西式糕点	55g	0.43-0.97	每天 3 个, 0.7-1.6g
中式糕点	40g	0.58-1.33	月饼除外, 每天 3 个, 0.7-1.6g
月饼	20g 胚+80g 馅	胚: 0.14-0.32 馅: 0.56-1.28	每天 1 个, 0.7-1.6g
夹心及装饰类饼干	30g	0.78-1.77	每天 3 袋, 0.7-1.6g
威化饼干	30g	0.78-1.77	每天 3 袋, 0.7-1.6g
蛋卷	30g	0.78-1.77	每天 3 袋, 0.7-1.6g
其他饼干	30g	0.78-1.77	每天 3 袋, 0.7-1.6g
焙烤食品馅料及表面用挂浆	250g	0.094-0.213	每天 3 袋, 0.7-1.6g
其他焙烤食品	30g	0.78-1.77	每天 3 袋, 0.7-1.6g

注: 以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 其他类

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
果冻	200g	0.35-0.8	每天 1 份, 0.7-1.6g
膨化食品	15-30g	0.78-1.78	每天 3 份, 0.7-1.6g
能量棒、营养棒	40-70g	0.5-2.14	每天 2 份, 0.7-3g

注: 以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 肉及肉制品

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
西式火腿类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
肉灌肠类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
发酵肉制品类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
熟肉干制品	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
肉松类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
肉干类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
肉脯类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
肉罐头类	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g
其他熟肉制品	15-85g	0.41-1.76	每天 2 份, 0.7-3g

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 调味品

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%
香辛料及粉	30-125g	0.56-2.4
固体汤料	30-125g	0.56-2.4
鸡精、鸡粉	30-125g	0.56-2.4
蛋黄酱、沙拉酱	30-125g	0.56-2.4
以动物性原料为基料的调味酱	30-125g	0.56-2.4
以蔬菜为基料的调味酱	30-125g	0.56-2.4
盐及代盐制品	30-125g	0.56-2.4

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 饮料类

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
其他类饮用水	500ml	0.035-0.15	每天 4 瓶, 0.7-3g
果蔬汁饮料	500ml	0.07-0.3	每天 2 瓶, 0.7-3g
发酵型/配制型乳饮料	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶, 0.7-3g
乳酸菌饮料	100ml	0.35-1.5	每天 2 瓶
植物蛋白饮料	500ml	0.07-0.3	每天 2 瓶
复合蛋白饮料	500ml	0.07-0.3	每天 2 瓶
其他蛋白饮料	500ml	0.07-0.3	每天 2 瓶
茶饮料	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶
咖啡（类）饮料	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶
植物饮料	250ml	0.14-0.6	除果蔬汁外
蛋白固体饮料	25g	1.4-4	每天 2 袋, 0.7-2g
速溶咖啡	25g	1.4-4	
其它固体饮料	25g	1.4-4	
特殊用途饮料	500ml	0.14-0.6	运动饮料、营养素饮料和其他特殊用途饮料（每天 1 瓶）
风味饮料	500ml	0.07-0.3	
其他类饮料	500ml	0.07-0.3	

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 酒类

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
配制酒	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶, 0.7-3g
啤酒和麦芽饮料	330ml	0.042-0.182	每天 5 瓶
葡萄酒	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶
黄酒	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶
果酒	250ml	0.14-0.6	每天 2 瓶

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 水果、蔬菜（包括块根茎类）、豆类、食用菌、藻类、坚果及籽类等

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
果酱	20g	0.7-3g	按最多 5 份设计
果泥	20g	0.7-3g	按最多 5 份设计

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 粮食和粮食制品，包括大米、面粉、杂粮、块根植物、豆类和玉米提取的淀粉等

产品分类	每份量规格	推荐食用量/%	备注
杂粮罐头	280g	0.125-0.536	每天 2 份, 0.7-3g 如：八宝粥
其他杂粮制品	40-55g	0.32-1.36	每天 4 份, 0.7-3g
即食谷物，包括碾轧燕麦（片）	40-55g	0.32-1.36	如：速食麦片

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计

### 保健食品

主要形式	推荐使用量
片剂	儿童：0.35-1.5g/人*天 成人：0.7-3g/人*天
粉剂	
胶囊	
茶类（减肥茶、保健茶等）	
口服液	

注：以上所有低聚木糖推荐量均以纯品计