

附表 2-3 中国居民膳食维生素推荐摄入量 (RNI) 或适宜摄入量 (AI)

人群	维生素 A/ ($\mu\text{gRAE}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 D/ ($\mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 E/ ($\text{mg}\alpha\text{-TE}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 K/ ($\mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 B ₁ / ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)		维生素 B ₂ / ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)		维生素 B ₆ / ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 B ₁₂ / ($\mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$)	泛酸/ ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)	叶酸/ ($\mu\text{gDFE}\cdot\text{d}^{-1}$)	烟酸/ ($\text{mgNE}\cdot\text{d}^{-1}$)		胆碱/ ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)	生物素/ ($\mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$)	维生素 C/ ($\text{mg}\cdot\text{d}^{-1}$)	
	RNI	RNI	AI	AI	RNI		RNI		RNI	RNI	AI	RNI	RNI	男	女	AI		RNI
					男	女	男	女						男	女			
0岁~	300(AI)	10(AI)	3	2	0.1(AI)		0.4(AI)		0.2(AI)	0.3(AI)	1.7	65(AI)	2(AI)		120		5	40(AI)
0.5岁~	350(AI)	10(AI)	4	10	0.3(AI)		0.5(AI)		0.4(AI)	0.6(AI)	1.9	100(AI)	3(AI)		150		9	40(AI)
1岁~	310	10	6	30	0.6		0.6		0.6	1.0	2.1	160	6		200		17	40
4岁~	360	10	7	40	0.8		0.7		0.7	1.2	2.5	190	8		250		20	50
7岁~	500	10	9	50	1.0		1.0		1.0	1.6	3.5	250	11		300		25	65
11岁~	670	10	13	70	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	2.1	4.5	350	14		400		35	90
14岁~	820	10	14	75	1.6	1.3	1.5	1.2	1.4	2.4	5.0	400	16		500		40	100
18岁~	800	10	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2	1.4	2.4	5.0	400	15		500		40	100
50岁~	800	10	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2	1.6	2.4	5.0	400	14		500		40	100
65岁~	800	15	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2	1.6	2.4	5.0	400	14		500		40	100
80岁~	800	15	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2	1.6	2.4	5.0	400	13		500		40	100
孕妇(早)	—	10	14	80	—	1.2	—	1.2	2.2	2.9	6.0	600	—		420		40	100
孕妇(中)	—	10	14	80	—	1.4	—	1.4	2.2	2.9	6.0	600	—		420		40	115
孕妇(晚)	—	10	14	80	—	1.5	—	1.5	2.2	2.9	6.0	600	—		420		40	115
乳母	—	10	17	80	—	1.5	—	1.5	1.7	3.2	7.0	550	—		520		50	150

注: ①未制定参考值者用“—”表示; ②视黄醇活性当量 (RAE, μg) = 膳食或补充剂来源全反式视黄醇 (μg) + 1/2 补充剂纯品全反式 β -胡萝卜素 (μg) + 1/12 膳食全反式 β -胡萝卜素 (μg) + 1/24 其他膳食维生素 A 原类胡萝卜素 (μg); ③ α -生育酚当量 ($\alpha\text{-TE}$), 膳食中总 $\alpha\text{-TE}$ 当量 (mg) = $1 \times \alpha\text{-生育酚}(\text{mg}) + 0.5 \times \beta\text{-生育酚}(\text{mg}) + 0.1 \times \gamma\text{-生育酚}(\text{mg}) + 0.02 \times \delta\text{-生育酚}(\text{mg}) + 0.3 \times \alpha\text{-三烯生育酚}(\text{mg})$; ④膳食叶酸当量 (DFE, μg) = 天然食物来源叶酸 (μg) + $1.7 \times$ 合成叶酸 (μg); ⑤烟酸当量 (NE, mg) = 烟酸 (mg) + $1/60$ 色氨酸 (mg)。