

附表 2-2 中国居民膳食矿物质推荐摄入量 (RNI) 或适宜摄入量 (AI)

人群	钙/ (mg· d ⁻¹)	磷/ (mg· d ⁻¹)	钾/ (mg· d ⁻¹)	钠/ (mg· d ⁻¹)	镁/ (mg· d ⁻¹)	氯/ (mg· d ⁻¹)	铁/ (mg·d ⁻¹)		碘/ (μg· d ⁻¹)	锌/ (mg·d ⁻¹)	硒/ (μg· d ⁻¹)	铜/ (mg· d ⁻¹)	氟/ (mg· d ⁻¹)	铬/ (μg· d ⁻¹)	锰/ (mg· d ⁻¹)	钼/ (μg· d ⁻¹)
	RNI	RNI	AI	AI	RNI	AI	RNI	男	RNI	女	RNI	RNI	AI	AI	AI	RNI
0 岁 ~	200 (AI)	100 (AI)	350	170	20 (AI)	260	0.3 (AI)		85 (AI)	2.0 (AI)	15 (AI)	0.3 (AI)	0.01	0.2	0.01	2 (AI)
0.5 岁 ~	250 (AI)	180 (AI)	550	350	65 (AI)	550	10		115 (AI)	3.5	20 (AI)	0.3 (AI)	0.23	4.0	0.7	15 (AI)
1 岁 ~	600	300	900	700	140	1 100	9		90	4.0	25	0.3	0.6	15	1.5	40
4 岁 ~	800	350	1 200	900	160	1 400	10		90	5.5	30	0.4	0.7	20	2.0	50
7 岁 ~	1 000	470	1 500	1 200	220	1 900	13		90	7.0	40	0.5	1.0	25	3.0	65
11 岁 ~	1 200	640	1 900	1 400	300	2 200	15	18	110	10	55	0.7	1.3	30	4.0	90
14 岁 ~	1 000	710	2 200	1 600	320	2 500	16	18	120	11.5	60	0.8	1.5	35	4.5	100
18 岁 ~	800	720	2 000	1 500	330	2 300	12	20	120	12.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
50 岁 ~	1 000	720	2 000	1 400	330	2 200	12	12	120	12.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
65 岁 ~	1 000	700	2 000	1 400	320	2 200	12	12	120	12.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
80 岁 ~	1 000	670	2 000	1 300	310	2 000	12	12	120	12.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
孕妇 (早)	800	720	2 000	1 500	370	2 300	—	20	230	—	65	0.9	1.5	31	4.9	110
孕妇 (中)	1 000	720	2 000	1 500	370	2 300	—	24	230	—	65	0.9	1.5	34	4.9	110
孕妇 (晚)	1 000	720	2 000	1 500	370	2 300	—	29	230	—	65	0.9	1.5	36	4.9	110
乳母	1 000	720	2 400	1 500	330	2 300	—	24	240	—	78	1.4	1.5	37	4.8	113

注：未制定参考值者用“—”表示。