

附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs, 2013) 相关表格

附表 2-1 中国居民膳食能量需要量 (EER)、宏量营养素可接受范围 (AMDR)、蛋白质推荐摄入量 (RNI)

人群	EER/ (kcal · d ⁻¹) *		AMDR				RNI	
	男	女	总碳水化 合物/ %E	添加糖/ %E	总脂肪/ %E	饱和脂肪酸 U-AMDR/%E	蛋白质/ (g · d ⁻¹)	
							男	女
0~6 月	90kcal/ (kg·d)	90kcal/ (kg·d)	—	—	48 (AI)	—	9 (AI)	9 (AI)
7~12 月	80kcal/ (kg·d)	80kcal/ (kg·d)	—	—	40 (AI)	—	20	20
1 岁	900	800	50~65	—	35 (AI)	—	25	25
2 岁	1 100	1 000	50~65	—	35 (AI)	—	25	25
3 岁	1 250	1 200	50~65	—	35 (AI)	—	30	30
4 岁	1 300	1 250	50~65	<10	20~30	<8	30	30
5 岁	1 400	1 300	50~65	<10	20~30	<8	30	30
6 岁	1 400	1 250	50~65	<10	20~30	<8	35	35
7 岁	1 500	1 350	50~65	<10	20~30	<8	40	40
8 岁	1 650	1 450	50~65	<10	20~30	<8	40	40
9 岁	1 750	1 550	50~65	<10	20~30	<8	45	45
10 岁	1 800	1 650	50~65	<10	20~30	<8	50	50
11 岁	2 050	1 800	50~65	<10	20~30	<8	60	55
14~17 岁	2 500	2 000	50~65	<10	20~30	<8	75	60
18~49 岁	2 250	1 800	50~65	<10	20~30	<8	65	55
50~64 岁	2 100	1 750	50~65	<10	20~30	<8	65	55
65~79 岁	2 050	1 700	50~65	<10	20~30	<8	65	55
80 岁 ~	1 900	1 500	50~65	<10	20~30	<8	65	55
孕妇 (早)	—	1 800	50~65	<10	20~30	<8	—	55
孕妇 (中)	—	2 100	50~65	<10	20~30	<8	—	70
孕妇 (晚)	—	2 250	50~65	<10	20~30	<8	—	85
乳母	—	2 300	50~65	<10	20~30	<8	—	80

注：①未制定参考值者用“—”表示；②%E 为占能量的百分比；③EER：能量需要量；④AMDR：可接受的宏量营养素范围；⑤RNI：推荐摄入量。

*6 岁以上是轻身体活动水平。