|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NRV（营养素参考值）日推荐摄入量标准** | | | |
|  | **NRV /天** |  | **NRV/天** |
| **能量和营养素** | | **能量和营养素** | |
| **能量和宏量营养素** |  |  |  |
| 能量 | 8400kJ 或 2000KCal | 泛酸 | 5 mg |
| 蛋白质 | (60g) | 生物素 | 30μg |
| 脂肪 | <**(60)[1]** | 胆碱 | 450 mg |
| 饱和脂肪酸 | <20 g |  |  |
| 胆固醇 | <300 mg | **矿物质** | |
| 总碳水化合物 | 300 g | 钙 | 800 mg |
| 膳食纤维 | **(25g)[1]** | 磷 | 700 mg |
| **维生素** | | 钾 | 2000 mg |
| 维生素A | 800μgRE | 钠 | 2000mg |
| 维生素D | 5μg | 镁 | 300 mg |
| 维生素E | 14mga-TE | 铁 | 15 mg |
| 维生素K | 80&micro;g | 锌 | 15 mg |
| 维生素B1 | 1.4 mg | 碘 | 150μg |
| 维生素B2 | 1.4 mg | 硒 | 50μg |
| 维生素B6 | 1.4 mg | 铜 | 1.5 mg |
| 维生素B12 | 2.4μg | 氟 | 1mg |
| 维生素C | 100 mg | 铬 | 50μg |
| 烟酸 | 14 mg | 锰 | 3 mg |
| 叶酸 | 400μg | 钼 | 40μg |

注：1.蛋白质、脂肪、碳水化合物供能分别占总能量的**13%、27%与60%**。

2.计算公式为： X\*单位重量/NRV×100% = Y %

其中 ： X = 食品中某营养素的含量

NRV = 该营养素的营养素参考值

Y % = 计算结果

1. 能量：

    人体需要能量来维持生命活动。

    机体的生长发育和一切活动都需要能量。

    适当的能量可以保持良好的健康状况。

    2. 蛋白质：

    蛋白质是人体的主要构成物质并提供多种氨基酸。

    蛋白质是人体生命活动中必需的重要物质，有助于组织的形成和生长。

    蛋白质有助于构成或修复人体组织。

    蛋白质有助于组织的形成和生长。

    蛋白质是组织形成和生长的主要营养素。

    3. 脂肪：

    脂肪提供高能量。

    每日膳食中脂肪提供的能量占总能量的比例不宜超过30%。

    脂肪是人体的重要组成成分。

    脂肪可辅助脂溶性维生素的吸收。

    脂肪提供人体必需脂肪酸。

    饱和脂肪：

    饱和脂肪可促进食物中胆固醇的吸收。

    饱和脂肪摄入量应少于每日总脂肪的1/3，过多摄入有害健康。

    过多摄入饱和脂肪可使胆固醇增高，摄入量应少于每日总能量的10%。

    4. 胆固醇：

    每日膳食中胆固醇摄入量不宜超过300mg。

    5. 碳水化合物：

    碳水化合物是人类生存的基本物质和能量主要来源。

    碳水化合物是人类能量的主要来源。

    碳水化合物是血糖生成的主要来源。

    膳食中碳水化合物应占能量的60%左右。

    6. 钠

    钠能调节机体水分，维持酸碱平衡。

    中国营养学会建议每日食盐的摄入量不要超过6克。

    钠摄入过高有害健康。

    7. 钙

    钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。

    钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨骼密度。

    钙有助于骨骼和牙齿的发育。

    钙有助于骨骼和牙齿更坚固。

    8. 铁

    铁是血红细胞形成的因子。

    铁是血红细胞形成的必需元素。

    铁对血红蛋白的产生是必需的。

    9. 锌

    锌是儿童生长发育必需的元素。

    锌有助于改善食欲。

    锌有助于皮肤健康。

    10. 镁

    镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要物质。

    11. 碘

    碘是甲状腺发挥正常功能的要素。

    12. 维生素A

    维生素A有助于维持暗视力。

    维生素A有助于维持皮肤和粘膜健康。

    13. 维生素C

    维生素C有助于维持皮肤和粘膜健康。

    维生素C有助于维持骨骼、牙龈的健康。

    维生素C可以促进铁的吸收。

    维生素C有抗氧化作用。

    14. 维生素D

    维生素D可促进钙的吸收。

    维生素D有助于骨骼和牙齿的健康。

    维生素D有助于骨骼形成。

    15. 维生素E

    维生素E有抗氧化作用。

    16. 维生素B1

    维生素B1是能量代谢中不可缺少的成分。

    维生素B1有助于维持神经系统的正常生理功能。

    17. 维生素B2

    维生素B2有助于维持皮肤和粘膜健康。

    维生素B2是能量代谢中不可缺少的成分。

    18. 烟酸

    烟酸有助于维持皮肤和粘膜健康。

    烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。

    烟酸有助于维持神经系统的健康。

    19. 维生素B6

    维生素B6有助于蛋白质的代谢和利用。

    20. 维生素B12

    维生素B12有助于红细胞形成。

    21. 叶酸

    叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。

    叶酸有助于红细胞形成。

    叶酸有助于胎儿正常发育。

    22. 泛酸

    泛酸是能量代谢和组织形成的要素。

    23.膳食纤维

    膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。