

表1 能量和蛋白质的RNI_s及脂肪供能比
RNI_s of energy and protein and percentage of energy from fat

Age	年龄 岁Year	能量Energy [#]				蛋白质Protein		脂肪Fat
		RNI /MJ		RNI /kcal		RNI /g		占能量百分比
		男M	女F	男M	女F	男M	女F	energy/%
	0~	0.4MJ/kg		95kcal/kg*		1.5-3g/(kg·d)		45-50
	0.5~							35-40
	1~	4.60	4.40	1100	1050	35	35	
	2~	5.02	4.81	1200	1150	40	40	30-35
	3~	5.64	5.43	1350	1300	45	45	
	4~	6.06	5.83	1450	1400	50	50	
	5~	6.70	6.27	1600	1500	55	55	
	6~	7.10	6.67	1700	1600	55	55	
	7~	7.53	7.10	1800	1700	60	60	25-30
	8~	7.94	7.53	1900	1800	65	65	
	9~	8.36	7.94	2000	1900	65	65	
	10~	8.80	8.36	2100	2000	70	65	
	11~	10.04	9.20	2400	2200	75	75	
	14~	12.00	9.62	2900	2400	85	80	25-30
	18~							20-30
体力活动 PAL [^]								
	轻 Light	10.03	8.80	2400	2100	75	65	
	中 Moderate	11.29	9.62	2700	2300	80	70	
	重 Heavy	13.38	11.30	3200	2700	90	80	
	孕妇Preganant women		+0.84		+200		+5, +15,	
	乳母 Lactating mothers		+2.09		+500	+20	+20	

50~								20-30
体力活动 PAL^								
轻 Light	9.62	8.00	2300	1900				
中 Moderate	10.87	8.36	2600	2000				
重 Heavy	13.00	9.20	3100	2200				
60~					75	65		20-30
体力活动 PAL^								
轻 Light	7.94	7.53	1900	1800				
中 Moderate	9.20	8.36	2200	2000				
70~					75	65		20-30
体力活动 PAL^								
轻 Light	7.94	7.10	1900	1700				
中 Moderate	8.80	8.00	2100	1900				
80~	7.74	7.10	1900	1700	75	65		20-30

各年龄组的能量的RNI值与其EAR值相同。The RNIs of energy are the same as the EARs.

* 为AI值，非母乳喂养应增加20%。* AI value, add 20% to non-breastfeeding infants.

PAL▲，体力活动水平。physical activity

(凡表中数字缺如之处表示未制定该参考值)

表2 常量和微量元素的RNI或AIs
RNI or AIs of some elements

Age	年龄 岁 Year	钙Ca	磷P	钾K	钠Na	镁Mg	铁Fe		碘I	锌Zn		硒Se	铜Cu	氟F	铬Cr	锰Mn	钼Mo
		AI	AI	AI	AI	AI	AI	RNI	RNI	RNI	AI	AI	AI	AI	AI	AI	AI
		/mg	/mg	/mg	/mg	/mg	/mg	/μg	/mg	/μg	/mg	μg	/μg	μg	/μg	/mg	/μg
	0~	300	150	500	200	30	0.3	50	1.5	15 (AI)	0.4	0.1	10				
	0.5~	400	300	700	500	70	10	50	8.0	20 (AI)	0.6	0.4	15				
	1~	600	450	1000	650	100	12	50	9.0	20	0.8	0.6	20				15
	4~	800	500	1500	900	150	12	90	12.0	25	1.0	0.8	30				20
	7~	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1.0	30				30
							男M 女F		男M 女F								
	11~	1000	1000	1500	1200	350	16 18	120	18.0 15.0	45	1.8	1.2	40				50
	14~	1000	1000	2000	1800	350	20 25	150	19.0 15.5	50	2.0	1.4	40				50
	18~	800	700	2000	2200	350	15 20	150	15.0 11.5	50	2.0	1.5	50			3.5	60
	50~	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2.0	1.5	50			3.5	60
孕妇 Pregnant women																	
	早期 1st trimester	800	700	2500	2200	400	15	200	11.5	50							
	中期 2nd trimester	1000	700	2500	2200	400	25	200	16.5	50							
	晚期 3rd trimester	1200	700	2500	2200	400	35	200	16.5	50							
乳母 Lactating mothers																	
		1200	700	2500	2200	400	25	200	21.5	65							

(凡表中数字缺如之处表示未制定该参考值)

表3 脂溶性和水溶性维生素的RNI或AIs
RNI or AIs of some vitamins

	维生素A	维生素D	维生素E	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	维生素C	泛酸	叶酸	烟酸	胆碱	生物素
	V _A	V _D	V _E	V _{B1}	V _{B2}	V _{B6}	V _{B12}	V _C	Pantothenic acid	Folic acid	Niacin	Choline	Biotin
	RNI	RNI	AI	RNI	RNI	AI	AI	RNI	AI	RNI	RNI	AI	AI
年龄 Age /岁 Year	/μgRE	/μg	/mgα-TE*	/mg	/mg	/mg	/μg	/mg	/mg	/μgDFE	/mgNE	/mg	/μg
0~	400 (AT)	10	3	0.2 (AI)	0.4 (AI)	0.1	0.4	40	1.7	65 (AI)	2 (AI)	100	5
0.5~	400 (AT)	10	3	0.3 (AI)	0.5 (AI)	0.3	0.5	50	1.8	80 (AI)	3 (AI)	150	6
1~	500	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2.0	150	6	200	8
4~	600	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3.0	200	7	250	12
7~	700	10	7	0.9	1.0	0.7	1.2	80	4.0	200	9	300	16
11~	700	5	10	1.2	1.2	0.9	1.8	90	5.0	300	12	350	20
	男M 女F			男M 女F	男M 女F						男M 女F		
14~	800 700	5	14	1.5 1.2	1.5 1.2	1.1	2.4	100	5.0	400	15 12	450	25
18~	800 700	5	14	1.4 1.3	1.4 1.2	1.2	2.4	100	5.0	400	14 13	450	30
50~	800 700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5.0	400	13	450	30
孕妇Preganant women					1.7								
早期 1st trimester	800	5	14	1.5	1.7	1.9	2.6	100	6.0	600	15	500	30
中期 2nd trimester	900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6.0	600	15	500	30
晚期 3rd trimester	900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6.0	600	15	500	30
乳母Lactating mothers	1200	10	14	1.8	1.7	1.9	2.8	130	7.0	500	18	500	35

*α-TE=α-生育酚当量。α-TE is tocopherol equivalent.

(凡表中数字缺如之处表示未制定该参考值)

表4 某些微量营养素的ULs
ULs of some micronutrients

age	年龄	钙	磷	镁	铁	碘	锌	硒	铜	氟	铬	锰	钼	维生素A	维生素 D	维生素B1	维生素C	叶酸	烟酸	胆碱	
		Ca	P	Mg	Fe	I	Zn	Se	Cu	F	Cr	Mn	Mo	VA	VD	VB1	VC	Folic acid	Niacin	Choline	
	岁year	/mg	/mg	/mg	/mg	/μg	/mg	/μg	/mg	/mg	/μg	/mg	/μg	/μgRE	/μg	/mg	/mg	/μgDFE	/mgNE*	/mg	
	0~				10			55		0.4							400			600	
	0.5~				30		13	80		0.8							500			800	
	1~	2000	3000	200	30		23	120	1.5	1.2	200		80			50	600	300	10	1000	
	4~	2000	3000	300	30		23	180	2.0	1.6	300		110	2000	20	50	700	400	15	1500	
	7~	2000	3000	500	30	800	28	240	3.5	2.0	300		160	2000	20	50	800	400	20	2000	
							男M 女F														
	11~	2000	3500	700	50	800	37	34	300	5.0	2.4	400		280	2000	20	50	900	600	30	2500
	14~	2000	3500	700	50	800	42	35	360	7.0	2.8	400		280	2000	20	50	1000	800	30	3000
	18~	2000	3500	700	50	1000	45	37	400	8.0	3.0	500	10	350	3000	20	50	1000	1000	35	3500
	50~	2000	3500	700	50	1000	37	37	400	8.0	3.0	500	10	350	3000	20	50	1000	1000	35	3500
孕妇Pregnant women		2000	3000	700	60	1000		35	400					2400	20		1000	1000		3500	
乳母Lactating mothers		2000	3500	700	50	1000		35	400						20		1000	1000		3500	

注：* NE=烟酸当量。NE is niacin equivalent

DFE=膳食叶酸当量。DFE is dietary folate equivalent

▲ 60岁以上磷的UL为3000mg。UL of phosphorus is 3000mg for people 60 years over.

(凡表中数字缺如之处表示未制定该参考值)

蛋白质及某些微量营养素的EARs
EARs of protein and some micronutrients

年龄	年 岁Year	蛋白质 / Protein / (g/kg)	锌 Zn /mg	硒 Se /μg	维生素A V _A /μgRE*	维生素 D V _D /μg	维生素B1 V _{B1} /mg	维生素B2 V _{B2} /mg	维生素C VC /mg	叶酸 Folic acid /μgDFE
	0-	2.25~1.25	1.5		375	8.88*				
	0.5-	1.25~1.15	6.7		400	13.8*				
	1-		7.4	17	300		0.4	0.5	13	320
	4		8.7	20			0.5	0.6	22	320
	7-		9.7	26	700		0.5	0.8	39	320
			男 M 女F				男 M 女F 男 M 女F			
	11-		13.1 10.8	36	700		0.7 1			320
	14		13.9 11.2	40			1 0.9 1.3 1		13	320
	18-	0.92	13.2 8.3	41			1.4 1.3 1.2 1		75	320
孕妇	Pregnant women						1.3	1.45	66	520
	早期 1st trimester		8.3	50						
	中期 2nd trimester		+5	50						
	晚期 3rd trimester		+5	50						
乳母	lactating mothers	0.18	+10	65			1.3	1.4	96	450
50-		0.92							75	320

注：* 0~2.9岁南方8.88μg，北方地区为13.8μg。0~2.9years,8.88μg for north,13.8μg for south china.

RE为视黄醇当量。RE is retinol equivalent

(凡表中数字缺如之处表示未制定该参考值)