

中国居民膳食营养素参考摄入量

ID	年龄	性别	劳动强度	能量 KJ	蛋白质	脂肪	Ca	P	K	Na	Mg	Fe	I	Zn	Se	Cu	u	Ge	Mn	Mu	VA	VD	VE	VB1	VB2	VB6	VB12	VC	泛酸	叶酸	烟酸 VPP	胆碱	生物素		
1	0	男		1600	9	47.5	300	150	500	200	30	0.3	50	1.5	15	0.4	0.1	10				10	3	0.2	0.4	0.1	0.4	40	1.7	65	2	100	5		
2	0	女		400	2.25	47.5	300	150	500	200	30	0.3	50	1.5	15	0.4	0.1	10				10	3	0.2	0.4	0.1	0.4	40	1.7	65	2	100	5		
3	0.5	男		1600	9	37.5	400	300	700	500	70	10	50	8	20	0.6	0.4	15				400	10	3	0.3	0.5	0.3	0.5	50	1.8	80	3	150	6	
4	0.5	女		400	2.25	37.5	400	300	700	500	70	10	50	8	20	0.6	0.4	15				400	10	3	0.3	0.5	0.3	0.5	50	1.8	80	3	150	6	
5	1	男		4600	35	37.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
6	1	女		4400	35	37.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
7	2	男		5020	40	32.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
8	2	女		4810	40	32.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
9	3	男		5640	45	32.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
10	3	女		5430	45	32.5	600	450	1000	650	100	12	50	9	20	0.8	0.6	20				15	400	10	4	0.6	0.6	0.5	0.9	60	2	150	6	200	8
11	4	男		6060	50	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
12	4	女		5830	50	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
13	5	男		6700	55	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
14	5	女		6270	55	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
15	6	男		7100	55	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
16	6	女		6670	55	32.5	800	500	1500	900	150	12	90	12	25	1	0.8	30				20	500	10	5	0.7	0.7	0.6	1.2	70	3	200	7	250	12
17	7	男		7530	60	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
18	7	女		7100	60	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
19	8	男		7940	65	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
20	8	女		7530	65	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
21	9	男		8360	65	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
22	9	女		7940	65	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
23	10	男		8800	70	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
24	10	女		8360	65	27.5	800	700	1500	1000	250	12	90	13.5	35	1.2	1	30				30	600	10	7	0.9	1	0.7	1.2	80	4	200	7	300	16
25	11-13	男		10040	75	27.5	1000	1000	1500	1200	350	16	120	18	45	1.8	1.2	40	50	700	5	10	1.2	1.2	0.9	1.8	90	5	300	12	350	20			
26	11-13	女		9200	75	27.5	1000	1000	1500	1200	350	18	120	15	45	1.8	1.2	40	50	700	5	10	1.2	1.2	0.9	1.8	90	5	300	12	350	20			
27	14-17	男		12000	85	27.5	1000	1000	2000	1800	350	20	150	19	50	2	1.4	40	50	700	5	14	1.5	1.5	1.1	2.4	100	5	400	15	450	25			
28	14-17	女		9620	85	27.5	1000	1000	2000	1800	350	25	150	15.5	50	2	1.4	40	50	700	5	14	1.2	1.2	1.1	2.4	100	5	400	12	450	25			
29	18-49	男	轻	10030	75	25	800	700	2000	2200	350	15	150	15	50	2	1.5	50	3.5	60	800	5	14	1.4	1.4	1.2	2.4	100	5	400	14	500	30		
30	18-49	女	轻	8800	65	25	800	700	2000	2200	350	20	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	5	14	1.3	1.2	1.2	2.4	100	5	400	13	500	30		
31	18-49	男	中	11290	80	25	800	700	2000	2200	350	15	150	15	50	2	1.5	50	3.5	60	800	5	14	1.4	1.4	1.2	2.4	100	5	400	14	500	30		
32	18-49	女	中	9620	70	25	800	700	2000	2200	350	20	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	5	14	1.3	1.2	1.2	2.4	100	5	400	13	500	30		
33	18-49	男	重	13380	90	25	800	700	2000	2200	350	15	150	15	50	2	1.5	50	3.5	60	800	5	14	1.4	1.4	1.2	2.4	100	5	400	14	500	30		
34	18-49	女	重	11300	80	25	800	700	2000	2200	350	20	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	5	14	1.3	1.2	1.2	2.4	100	5	400	13	500	30		
35	孕妇/早期	女		9640	70	25	800	700	2500	2200	400	15	200	11.5	50				800	5	14	1.5	1.7	1.9	2.6	100	6	600	15	500	30				
36	孕妇/中期	女		9640	80	25	1000	700	2500	2200	400	25	200	16.5	50				900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6	600	15	500	30				
37	孕妇/晚期	女		9640	85	25	1200	700	2500	2200	400	35	200	16.5	50				900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6	600	15	500	30				
38	乳母	女		10890	85	25	1200	700	2500	2200	400	25	200	21.5	65				1200	10	14	1.8	1.7	1.9	2.8	130	7	500	18	500	35				

中国居民膳食营养素参考摄入量

39	50-59	男	轻	9620	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
40	50-59	女	轻	8000	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
41	50-59	男	中	10670	80	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
42	50-59	女	中	8360	70	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
43	50-59	男	重	13000	90	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
44	50-59	女	重	9200	80	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
45	60-69	男	轻	7940	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
46	60-69	女	轻	7530	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
47	60-69	男	中	9200	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
48	60-69	女	中	8360	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
49	70-79	男	轻	7940	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
50	70-79	女	轻	7100	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
51	70-79	男	中	8800	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
52	70-79	女	中	8000	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
53	80以上	男		7740	75	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	800	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
54	80以上	女		7100	65	25	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60	700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30