

Bảng 1: Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (muối khoáng)

Nhóm tuổi	I ốt (µg/ngày)	Sắt (mg/ngày) theo giá trị sinh học khẩu phần			Kẽm (mg/ngày)		
		5% ¹	10% ²	15% ³	Hấp thu tốt	Hấp thu vừa	Hấp thu kém
Trẻ em							
0-6 tháng	90	0,93			1,1 ⁵	2,8 ⁶	6,5 ⁷
6-11 tháng	90	18,6	12,4	9,3	0,8-2,5 ⁸	4,1 ⁸	8,3 ⁸
Trẻ nhỏ							
1-3 tuổi	90	11,6	7,7	5,8	2,4	4,1	8,4
4-6 tuổi	90	12,6	8,4	6,3	3,1	5,1	10,3
7-9 tuổi	90	17,8	11,9	8,9	3,3	5,6	11,3
Vị thành niên trai							
10-14 tuổi	120	29,2	19,5	14,6	5,7	9,7	19,2
15-18 tuổi	150	37,6	25,1	18,8	5,7	9,7	19,2
Vị thành niên gái							
10-14 tuổi	120	28,0	18,7	14,0	4,6	7,8	15,5
15-18 tuổi	150	65,4	43,6	32,7	4,6	7,8	15,5
Người trưởng thành							
Nam ≥ 19 tuổi	150	27,4	18,3	13,7	4,2	7,0	14,0
Nữ ≥ 19 tuổi	150	58,8	39,2	29,4	3,0	4,9	9,8
Trung niên ≥ 50 tuổi							
Nam					3,0	4,9	9,8
Nữ		22,6	15,1	11,3	3,0	4,9	9,8
Phụ nữ có thai	200	+30,0 ⁴	+20,0 ⁴	+15,0 ⁴			
PN cho con bú	200						

Ghi chú:

¹ Khẩu phần có giá trị sinh học sắt thấp (khoảng 5% sắt được hấp thu): chế độ ăn đơn điệu, lượng thịt, cá < 30g/ngày hoặc lượng vitamin C < 25mg/ngày

² Khẩu phần có giá trị sinh học sắt trung bình (khoảng 10% sắt được hấp thu): khẩu phần có lượng thịt, cá từ 30-90g/ngày hoặc vitamin C từ 25-75mg/ngày

³ Khẩu phần có giá trị sinh học sắt cao (khoảng 15% sắt được hấp thu): khẩu phần có lượng thịt, cá từ > 90g/ngày hoặc vitamin C từ > 75mg/ngày

⁴ Phụ nữ có thai được khuyến nghị bổ sung viên sắt trong suốt thai kỳ. Phụ nữ thiếu máu cần dùng liều bổ sung cao hơn

⁵ Trẻ bú sữa mẹ

⁶ Trẻ ăn sữa nhân tạo

⁷ Trẻ ăn sữa nhân tạo có nhiều phytat và protein nguồn thực vật

⁸ Không áp dụng cho trẻ bú sữa mẹ đơn thuần

⁸ Hấp thu tốt: giá trị sinh học kẽm tốt = 50% (khẩu phần có nhiều protein động vật hoặc cá); hấp thu vừa: giá trị sinh học kẽm trung bình = 30% (khẩu phần có vừa phải protein động vật hoặc cá; tỷ số phytate-kẽm phân tử là 5:15). Hấp thu kém: giá trị sinh học kẽm thấp = 15% (khẩu phần ít hoặc không có protein động vật hoặc cá)

Bảng 4: Ngưỡng dung nạp tối đa (muối khoáng)

Nhóm tuổi	A Sen	Boron (mg/ngày)	Crôm	Đồng (µg/ngày)	Fluoride (mg/ngày)	I ốt (µg/ngày)	Sắt (mg/ngày)	Ma giê (mg/ngày)	Man gan (mg/ngày)	Molybdenum (µg/ngày)	Niken (mg/ngày)	Selen (µg/ngày)	Kẽm (mg/ngày)
Trẻ sơ sinh													
0-6 tháng	KC	KC	KC	KC	0,7	KC	40	KC	KC	KC	KC	45	4
6-12 tháng	KC	KC	KC	KC	0,9	KC	40	KC	KC	KC	KC	60	5
Trẻ nhỏ													
1-3 tuổi	KC	3	KC	1000	1,3	200	40	65	2	300	0,2	90	7
4-8 tuổi	KC	6	KC	3000	2,2	300	40	110	3	600	0,3	150	12
Phiếu niên 4-13 tuổi													
Trai	KC	11	KC	5000	10	600	40	350	9	1100	0,6	280	23
Gái	KC	11	KC	5000	10	600	40	350	9	1100	0,6	280	23
Việt thành niên 14-18 tuổi													
Trai	KC	17	KC	8000	10	900	45	350	11	1700	1,0	400	34
Gái	KC	17	KC	8000	10	900	45	350	11	1700	1,0	400	34
Người lớn > 19 tuổi													
Nam	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40
Nữ	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40
Người già ≥ 51 tuổi													
Nam	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40
Nữ	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40
Phụ nữ có thai	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40
Phụ nữ cho con bú	KC	20	KC	10000	10	1100	45	350	11	2000	1,0	400	40