

Bảng 2: Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị (Vitamin)

Nhóm tuổi	Vitamin A (µg/ngày)	Vitamin D (µg/ngày)	Vitamin K (µg/ngày)	Vitamin B1 (mg/ngày)	Acid Folic (µg/ngày)
Trẻ em					
0-6 tháng	375	5	6	0,2	80
6-11 tháng	400	5	9	0,3	80
Trẻ nhỏ					
1-3 tuổi	400	5	13	0,5	160
4-6 tuổi	450	5	19	0,6	200
7-9 tuổi	500	5	24	0,9	300
Vị thành niên trai					
10-12 tuổi	600	5	34	1,2	400
13-15 tuổi	600	5	50	1,2	400
16-18 tuổi	600	5	58	1,2	400
Vị thành niên gái					
10-12 tuổi	600	5	35	1,1	400
13-15 tuổi	600	5	49	1,1	400
16-18 tuổi	600	5	50	1,1	400
Người trưởng thành					
Nam ≥ 19 tuổi	600	10	59	1,2	400
Nữ ≥ 19 tuổi	500	10	51	1,2	400
Trung niên >50 tuổi					
Nam		10	NA	1,2	400
Nữ		10	NA	1,1	400
Người già ≥ 60 tuổi					
Nam	600	15	NA	1,2	400
Nữ	600	15	NA	1,1	400
Phụ nữ có thai	800	5	51	1,4	600
PN cho con bú	850	5	51	1,5	500

Ghi chú:

Vitamin A có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01mcg vitamin A hoặc retinol = 01 đương lượng retinol (RE)

01 đơn vị quốc tế (IU) tương đương với 0,3 mcg vitamin A

01 mcg β-caroten = 0,167 mcg vitamin A

01 mcg các carotene khác = 0,084 mcg vitamin A

Vitamin D có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01 đơn vị quốc tế (IU) tương đương với 0,03 mcg vitamin D3 hoặc 01 mcg vitamin D3 = 40 đơn vị quốc tế

Acid folic có thể sử dụng các hệ số chuyển đổi sau:

01 acid folic = 1 folate x 1,7 hoặc 01 gam đương lượng acid folic = 01 gam folate trong thực phẩm + (1,7 x số gam acid folic tổng hợp)

Bảng 3: Ngưỡng dung nạp tối đa (Vitamin)

Nhóm tuổi	Vitamin A (µg/ngày)	Vitamin C (mg/ngày)	Vitamin D (µg/ngày)	Vitamin E (mg/ngày)	Vitamin K (µg/ngày)	Vitamin B1 (mg/ngày)	Riboflavin (mg/ngày)	Niacin (mg/ngày)	Vitamin B6 (mg/ngày)	Acid Folic (µg/ngày)	Vitamin B12 (µg/ngày)	Pantothenic (mg/ngày)	Biotin (µg/ngày)
Trẻ sơ sinh													
0-6 tháng	600	KC	25	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC
6-12 tháng	600	KC	38	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC
Trẻ nhỏ													
1-3 tuổi	600	400	63	200	KC	KC	KC	10	30	300	KC	KC	KC
4-8 tuổi	900	650	75	300	KC	KC	KC	15	40	400	KC	KC	KC
Phiếu niên													
1-13 tuổi													
Trái	1700	1200	100	600	KC	KC	KC	20	60	600	KC	KC	KC
Gái	1700	1200	100	600	KC	KC	KC	20	60	600	KC	KC	KC
Vị thành niên													
4-18 tuổi													
Trái	2800	1800	100	800	KC	KC	KC	30	80	800	KC	KC	KC
Gái	2800	1800	100	800	KC	KC	KC	30	80	800	KC	KC	KC
Người lớn													
≥ 19 tuổi													
Nam	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC
Nữ	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC
Người già													
≥ 51 tuổi													
Nam	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC
Nữ	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC
Phụ nữ có thai	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC
Phụ nữ cho con bú	3000	2000	100	1000	KC	KC	KC	35	100	1000	KC	KC	KC

Chú thích:

Ngưỡng dung nạp tối đa là liều lượng tối đa một loại vi chất cơ thể có thể hấp thu mà không gây độc hoặc tổn hại cho sức khỏe

KC: không đủ cơ sở dữ liệu để xác định liều dung nạp tối đa