

# 表一：不同年齡人士的碘和鈉參考攝入量

年齡	碘 (微克/每日) [1]		鈉 (毫克/每日) [1]
	RNI	UL	PI-NCD
1	90	200 [2]	1000 [2]
4		200	1200
7		300	1500
11	110	400	1900
14	120	500	2200
18		600	2000
50			1900
65			1800
80			1700
孕婦[3]			230
哺乳期婦女[3]	240		

註

[1] 除另有註明外，攝入量是根據中國營養學會《中國居民膳食營養素參考攝入量（2013版）》的資料。

RNI代表推薦攝入量(recommended nutrient intake)

UL代表可耐受最高攝入量(tolerable upper intake level)

PI-NCD代表預防非傳染性慢性病的建議攝入量(proposed intakes for preventing non-communicable chronic diseases)

[2] 攝入量是根據澳洲和新西蘭營養參考值(Nutrient Reference Values, NRVs)的最高攝入量(upper level of intake)。

[3] 假設年齡為18至49歲。