表四：每日維他命A建議安全攝入量(recommended safe intake)

年齡	維他命 A (微克，以視黃醇當量計)
1歲至3歲	400
4歲至6歲	450
7歲至9歲	500
10歲至18歲青少年	600
19歲至65歲	600（男性），500（女性）
65歲以上長者	600
懷孕婦女	800
哺乳期婦女	850

資料來源：世衛和聯合國糧農組織的《Vitamin and mineral requirements in human nutrition（Second edition）》