

表一：中國營養學會公布的
維他命D推薦攝入量(RNI)及
可耐受最高攝入量(UL)

年齡/階段	RNI (微克/日)	UL (微克/日)
0.5歲以下	10 (AI)	20
0.5歲至1歲以下	10 (AI)	20
1歲至3歲	10	20
4歲至6歲	10	30
7歲至8歲	10	45
9歲至11歲	10	45
12歲至14歲	10	50
15歲至17歲	10	50
18歲至29歲	10	50
30歲至49歲	10	50
50歲至64歲	10	50
65歲至74歲	15	50
75歲或以上	15	50
孕早期	+0	50
孕中期	+0	50
孕晚期	+0	50
乳母	+0	50

註

"+"表示相應年齡的成年女性RNI基礎上再另加上的分量，"+0"即表示不需再增加。