

表二：中國營養學會公布的維他命A推薦攝入量(RNI)及可耐受最高攝入量(UL)

年齡/階段	RNI (微克RAE/日)		UL (微克/日)
	男	女	
0.5歲以下	300 (AI)		600
0.5歲至1歲以下	350 (AI)		600
1歲至3歲	340	330	700
4歲至6歲	390	380	1,000
7歲至8歲	430	390	1,300
9歲至11歲	560	540	1,800
12歲至14歲	780	730	2,400
15歲至17歲	810	670	2,800
18歲至29歲	770	660	3,000
30歲至49歲	770	660	3,000
50歲至64歲	750	660	3,000
65歲至74歲	730	640	3,000
75歲或以上	710	600	3,000
孕早期	—	+0	3,000
孕中期	—	+70	3,000
孕晚期	—	+70	3,000
乳母	—	+600	3,000



維他命A的UL不包括來自膳食維他命原A類胡蘿蔔素的RAE

"+" 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。

"—" 不適用