

表三：中國營養學會公布的維他命E適宜攝入量(AI)及可耐受最高攝入量(UL)

年齡/階段	AI (毫克 α -TE/日)	UL (毫克 α -TE/日)
0.5歲以下	3	—
0.5歲至1歲以下	4	—
1歲至3歲	6	150
4歲至6歲	7	200
7歲至8歲	9	300
9歲至11歲	11	400
12歲至14歲	13	500
15歲至17歲	14	600
18歲至29歲	14	700
30歲至49歲	14	700
50歲至64歲	14	700
65歲至74歲	14	700
75歲或以上	14	700
孕早期	+0	700
孕中期	+0	700
孕晚期	+0	700
乳母	+3	700

註

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

"—" 沒有設定