

表四：中國營養學會公布的 維他命K適宜攝入量(AI)

年齡/階段	AI (微克/日)
0.5歲以下	2
0.5歲至1歲以下	10
1歲至3歲	30
4歲至6歲	40
7歲至8歲	50
9歲至11歲	60
12歲至14歲	70
15歲至17歲	75
18歲至29歲	80
30歲至49歲	80
50歲至64歲	80
65歲至74歲	80
75歲或以上	80
孕早期	+0
孕中期	+0
孕晚期	+0
乳母	+5



"+"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。