

Phụ lục số 02
NGŨƠNG DUNG NẠP TỐI ĐA

(Ban hành kèm theo Thông tư số 43/2014/TT-BYT ngày 24 tháng 11 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

1. Vitamin

Nhóm tuổi	Vitamin A (µg/ngày)	Vitamin C (mg/ngày)	Vitamin D (µg/ngày)	Vitamin E (mg/ngày)	Vitamin K (µg/ngày)	Vitamin B1 (mg/ngày)	Riboflavin (mg/ngày)	Niacin (mg/ngày)	Vitamin B6 (mg/ngày)	Acid Folic (µg/ngày)	Vitamin B12 (µg/ngày)	Pantothenic (mg/ngày)	Biotin (µg/ngày)
<i>Trẻ em</i>													
0-6 tháng	600	KC	25	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC
6-12 tháng	600	KC	38	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC	KC
<i>Trẻ nhỏ</i>													
1-3 tuổi	600	400	63	200	KC	KC	KC	10	30	300	KC	KC	KC
4-8 tuổi	900	650	75	300	KC	KC	KC	15	40	400	KC	KC	KC
<i>Thiếu niên 9-13 tuổi</i>													
Trai	1.700	1.200	100	600	KC	KC	KC	20	60	600	KC	KC	KC
Gái	1.700	1.200	100	600	KC	KC	KC	20	60	600	KC	KC	KC
<i>Vị thành niên 14-18 tuổi</i>													
Trai	2.800	1.800	100	800	KC	KC	KC	30	80	800	KC	KC	KC
Gái	2.800	1.800	100	800	KC	KC	KC	30	80	800	KC	KC	KC
<i>Người lớn ≥ 19 tuổi</i>													
Nam	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC
Nữ	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC
<i>Người già ≥ 51 tuổi</i>													
Nam	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC
Nữ	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC

<i>Phụ nữ có thai</i>	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC
<i>PN cho con bú</i>	3.000	2.000	100	1.000	KC	KC	KC	35	100	1.000	KC	KC	KC

2. Khoáng chất

Nhóm tuổi	Asen	Boron (mg/ngày)	Crôm	Đồng (µg/ngày)	Fluoride (mg/ngày)	Iốt (µg/ngày)	Sắt (mg/ngày)	Magiê (mg/ngày)	Mangan (mg/ngày)	Molybden (µg/ngày)	Niken (mg/ngày)	Selen (µg/ngày)	Kẽm (mg/ngày)
<i>Trẻ em</i>													
0-6 tháng	KC	KC	KC	KC	0,7	KC	40	KC	KC	KC	KC	45	4
6-12 tháng	KC	KC	KC	KC	0,9	KC	40	KC	KC	KC	KC	60	5
<i>Trẻ nhỏ</i>													
1-3 tuổi	KC	3	KC	1.000	1,3	200	40	65	2	300	0,2	90	7
4-8 tuổi	KC	6	KC	3.000	2,2	300	40	110	3	600	0,3	150	12
<i>Thiếu niên 9-13 tuổi</i>													
Trai	KC	11	KC	5.000	10	600	40	350	9	1.100	0,6	280	23
Gái	KC	11	KC	5.000	10	600	40	350	9	1.100	0,6	280	23
<i>Vị thành niên 14-18 tuổi</i>													
Trai	KC	17	KC	8.000	10	900	45	350	11	1.700	1,0	400	34
Gái	KC	17	KC	8.000	10	900	45	350	11	1.700	1,0	400	34
<i>Người lớn ≥ 19 tuổi</i>													
Nam	KC	20	KC	10.000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40
Nữ	KC	20	KC	10000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40
<i>Người già ≥ 51 tuổi</i>													
Nam	KC	20	KC	10.000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40

Nữ	KC	20	KC	10.000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40
<i>Phụ nữ có thai</i>	KC	20	KC	10.000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40
<i>PN cho con bú</i>	KC	20	KC	10.000	10	1.100	45	350	11	2.000	1,0	400	40

Ngưỡng dung nạp tối đa là liều lượng tối đa một loại vi chất cơ thể có thể hấp thu mà không gây độc hoặc tổn hại cho sức khỏe
 KC: không đủ cơ sở dữ liệu để xác định liều dung nạp tối đa

Ghi chú: Bảng trên sẽ được cập nhật theo quy định hiện hành của Bộ Y tế.