

表三：鈉和其他礦物質的參考攝入量

		鈉	鐵	銅	鋅	鎂
對身體的功能或影響		鈉有助維持體液平衡，亦是神經傳送和肌肉收縮方面的必需元素，惟過量攝入會增加患上高血壓、心血管疾病及中風的風險。	人體必需微量元素之一，維持正常的造血功能。缺乏鐵可導致缺鐵性貧血。過量攝取可導致腸胃不適。	人體必需微量元素之一，是構成人體內酶和蛋白質的必需成分。缺乏銅可引致貧血等病徵。	有助生長、發展和睪丸發育成熟的必需元素。幫助傷口復原。過量攝取可導致嘔吐、肚痛及影響鐵質吸收。	人體必需常量元素之一，具維持和促進骨骼、牙齒生長的作用。過量攝取可引起腹瀉。
	食物來源	鹽、加工處理食物	肉類、魚類、海產、家禽、蛋、深綠色蔬菜、乾豆類、種籽、果仁、全穀物類、添加了鐵質的早餐穀物、乾果	果仁、種籽、乾豆類、海產（例如蠔、蝦、蟹等）	肉類、海產（例如蠔、貝殼類）、花生、種籽、果仁、奶品類	全穀物類（例如全麥麵包、糙米、紅米）、肉類、果仁、深綠色蔬菜、黃豆及豆類製品

每日攝入量 (毫克) [1]

年齡	PI-NCD	RNI	UL	RNI	UL	RNI	UL	RNI
4	1,200	10	30	0.4	3	5.5	12	160
7	1,500	13	35	0.5	4	7.0	19	220
11	1,900	15 (男) 18 (女)	40	0.7	6	10.0 (男) 9.0 (女)	28	300
14	2,200	16 (男) 18 (女)		0.8	7	11.5 (男) 8.5 (女)	35	320
18	2,000	12 (男) 20 (女)	42	0.8	8	12.5 (男) 7.5 (女)	40	330
50	1,900	12						

註

[1] 攝入量是根據中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量 (2013年版)》。
 PI-NCD代表「預防非傳染性慢性病的建議攝入量」(proposed intakes for preventing non-communicable chronic diseases, PI-NCD)
 RNI代表「推薦攝入量」(recommended nutrient intake, RNI)
 UL代表「可耐受最高攝入量」(tolerable upper intake level, UL)