

表三：中國營養學會公布的維他命B3推薦攝入量(RNI)及可耐受最高攝入量(UL)

年齡/階段	煙酸RNI (毫克NE/日)		煙酸UL (毫克NE/日)	煙酰胺UL (毫克/日)
	男	女		
0.5歲以下	1 (AI)	1 (AI)	—	—
0.5歲至1歲以下	2 (AI)	2 (AI)	—	—
1歲至3歲	6	5	11	100
4歲至6歲	7	6	15	130
7歲至8歲	9	8	19	160
9歲至11歲	10	10	23	200
12歲至14歲	13	12	30	260
15歲至17歲	15	12	33	290
18歲至29歲	15	12	35	310
30歲至49歲	15	12	35	310
50歲至64歲	15	12	35	310
65歲至74歲	15	12	35	300
75歲或以上	15	12	35	290
孕早期	▲	+0	35	310
孕中期	▲	+0	35	310
孕晚期	▲	+0	35	310
乳母	▲	+4	35	310

註

“+”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。

“—”沒有設定

“▲”不適用