

表五：中國營養學會公布的葉酸推薦攝入量(RNI)及可耐受最高攝入量(UL)

年齡/階段	RNI (微克DFE/日)	UL(微克/日)
0.5歲以下	65 (AI)	—
0.5歲至1歲以下	100 (AI)	—
1歲至3歲	160	300
4歲至6歲	190	400
7歲至8歲	240	500
9歲至11歲	290	650
12歲至14歲	370	800
15歲至17歲	400	900
18歲至29歲	400	1,000
30歲至49歲	400	1,000
50歲至64歲	400	1,000
65歲至74歲	400	1,000
75歲或以上	400	1,000
孕早期	+200	1,000
孕中期	+200	1,000
孕晚期	+200	1,000
乳母	+150	1,000

註

“+”表示相應年齡的成年女性RNI基礎上再另加上的分量。

“—”沒有設定