

表六：中國營養學會公布的
維他命B12推薦攝入量(RNI)

年齡/階段	RNI (微克/日)
0.5歲以下	0.3 (AI)
0.5歲至1歲以下	0.6 (AI)
1歲至3歲	1.0
4歲至6歲	1.2
7歲至8歲	1.4
9歲至11歲	1.8
12歲至14歲	2.0
15歲至17歲	2.5
18歲至29歲	2.4
30歲至49歲	2.4
50歲至64歲	2.4
65歲至74歲	2.4
75歲或以上	2.4
孕早期	+0.5
孕中期	+0.5
孕晚期	+0.5
乳母	+0.8

註

“+”表示相應年齡的成年女性RNI基礎上再另加上的分量。