

表七：中國營養學會公布的維他命C推薦攝入量(RNI)及可耐受最高攝入量(UL)

| 年齡/階段 | RNI (毫克/日) | UL (毫克/日) |
|-----------|---------------|--------------|
| 0.5歲以下 | 40 (AI) | — |
| 0.5歲至1歲以下 | 40 (AI) | — |
| 1歲至3歲 | 40 | 400 |
| 4歲至6歲 | 50 | 600 |
| 7歲至8歲 | 60 | 800 |
| 9歲至11歲 | 75 | 1,100 |
| 12歲至14歲 | 95 | 1,600 |
| 15歲至17歲 | 100 | 1,800 |
| 18歲至29歲 | 100 | 2,000 |
| 30歲至49歲 | 100 | 2,000 |
| 50歲至64歲 | 100 | 2,000 |
| 65歲至74歲 | 100 | 2,000 |
| 75歲或以上 | 100 | 2,000 |
| 孕早期 | +0 | 2,000 |
| 孕中期 | +15 | 2,000 |
| 孕晚期 | +15 | 2,000 |
| 乳母 | +50 | 2,000 |



“+”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