

Суточная потребность в витаминах



Потребность в витаминах зависит от возраста, пола, физической активности, наличия хронических заболеваний, уровня обмена веществ. Рекомендуемые нормы потребления витаминов представлены в таблице

Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Возраст (годы)	A		E МГ	D		K МКГ	C МГ	B ₁ МГ
		МЕ	МКГ		МЕ	МКГ			
Грудные дети	0-0,5	1250	400	3	300	10	5	30	0,3
	0,5-1	1250	400	4	400	10	10	35	0,4
Дети 1-10 лет	1-3	1340	450	6	400	10	15	40	0,7
	4-6	1670	500	7	400	2,5	20	45	0,9
	7-10	2335	700	7	400	2,5	30	45	1
Подростки и взрослые мужского пола	11-14	3333	1000	10	400	2,5	45	50	1,3
	15-18	3333		10	400		65	60	1,5
	19-24	3333		10	400		70	60	1,5
	25-50	3333		10	200		80	60	1,5
	>50	3333		10	200		80	60	1,2
Подростки и взрослые женского пола	11-14	2667	800	8	400	2,5	45	50	1,1
	15-18	2667		8	400		55	60	1,1
	19-24	2667		8	400		60	60	1,1
	25-50	2667		8	200		65	60	1,1
	>50	2667		8	200		65	60	1
Категория	Возраст (годы)	B ₂ МГ	B ₅ МГ	B ₆ МГ	B _c МГ		B ₁₂ МКГ	РР МГ	H МКГ
Грудные дети	0-0,5	0,4	2	0,3	0,025		0,3	5	10
	0,5-1	0,5	3	0,6	0,035		0,5	6	15
Дети 1-10 лет	1-3	0,8	3	1	0,05		0,7	9	20
	4-6	1,1	4	1,1	0,075		1	12	25
	7-10	1,2	5	1,4	0,1		1,4	7	30
Подростки и взрослые мужского пола	11-14	1,5	4-7	1,7	0,15		2	17	30-
	15-18	1,8	4-7	2	0,2		2	20	100
	19-24	1,7	4-7	2	0,2		2	19	
	25-50	1,7	4-7	2	0,2		2	19	
	>50	1,4	4-7	2	0,2		2	15	

Подростки и взрослые женского пола	11-14	1,3	4-7	1,4	0,15	2	15	30-100
	15-18	1,3	4-7	1,5	0,18	2	15	
	19-24	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	
	25-50	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	
	>50	1,2	4-7	1,6	0,18	2	13	