

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)	А		Е мг	D		К мкг	С мг	В 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)	В ₂ мг	В ₅ мг	В ₆ мг	В _с мг	В ₁₂ мкг	РР мг	Н 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-
	15-18	1,3	4-7	1,5	0,18	2	15	100
	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	