

「國人膳食營養素參考攝取量及其說明(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版—鈉章節草案之增修訂說明

增修訂版本	現行版本	說明
<b>第一節 營養生化生理功能</b> 一、理化性質 二、營養生化功能 三、生理吸收代謝、個體儲存量與排泄	無	新增全文。
<b>第二節 需要量評估與營養缺乏症</b> 一、生化/功能性指標 二、低鈉攝取對健康的潛在有害影響 三、影響鈉需要量的因素	無	
<b>第二節 參考攝取量</b> 一、0-6 個月嬰兒 二、7-12 個月嬰兒	無	
<b>第三節 國人鈉營養狀態與慢性疾病風險相關性</b> 一、主要食物來源 二、攝取量 三、生化營養狀態 四、慢性疾病降低風險攝取量 (一) 19-70 歲成人 (二) 71 歲以上老人 (三) 懷孕期和哺乳期 (四) 1-18 歲兒童及青少年	無	
<b>第五節 過量危害與毒性</b>	無	

## 新增國人鈉建議攝取量

營養素	鈉	
年齡 (歲)	AI (毫克)	CDRR (毫克)
0-6 月	100	-
7-12 月	320	-
1-3 歲	-	1300 [3]
4-6 歲	-	1700 [4]
7-9 歲	-	2000 [5]
10-12 歲		2300 [6]
13-15 歲		
16-18 歲		
19-30 歲		
31-50 歲		
51-70 歲		
71 歲-		
懷孕期		
哺乳期		

括弧[]內數字為相當之鹽量（公克/天），每 400 毫克的鈉相當於 1 克的鹽。

AI: Adequate Intake。

CDRR: Chronic Disease Risk Reduction Intake。

「國人膳食營養素參考攝取量及其說明(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版—鉀章節草案之增修訂說明

增修訂版本	現行版本	說明
<b>第一節 營養生化生理功能</b> 一、理化性質 二、營養生化功能 三、生理吸收代謝、個體儲存量與排泄	無	新增全文。
<b>第二節 需要量評估與營養缺乏症</b> 一、生化/功能性指標 二、影響鉀需要量的因素	無	
<b>第三節 參考攝取量</b> 一、0-6 個月嬰兒 二、7-12 個月嬰兒 三、19-70 歲成人 四、71 歲以上老人 五、懷孕期和哺乳期	無	
<b>第四節 國人鉀營養狀態與慢性疾病風險 相關性</b> 一、主要食物來源 二、攝取量 三、生化營養狀態 四、慢性疾病降低風險攝取量	無	
<b>第五節 過量危害與毒性</b>	無	

## 新增國人鉀建議攝取量(AI)

營養素	鉀	
	AI (毫克)	
年齡 (歲)	男	女
0-6 月	400	
7-12 月	900	
1-3 歲	1500	
4-6 歲	2100	1900
7-9 歲	2400	2200
10-12 歲	2700	2500
13-15 歲	2800	
16-18 歲		
19-30 歲		
31-50 歲		
51-70 歲		
71 歲-		
懷孕期	-	
哺乳期	-	2900

AI: Adequate Intake。

「國人膳食營養素參考攝取量及其說明(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版—鎂章節草案之增修訂說明

增修訂版本	現行版本	說明
<p><b>第一節 營養生化生理功能</b></p>	<p><b>第一節 營養生化生理功能</b></p>	<p>增修參考文獻及內文說明。</p>
<p><b>第二節 鎂之需要量評估與營養缺乏症</b></p> <p>(一) 營養狀況的評估指標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 血清或血漿鎂濃度</li> <li>2. 細胞內鎂濃度</li> <li>3. 尿液鎂濃度</li> </ol> <p>(二) 需要量之研究方法</p> <p>(三) 鎂需要量的影響因素</p>	<p><b>第二節 需要量評估與營養缺乏症</b></p> <p>(一) 營養狀況的評估指標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 血清鎂濃度</li> <li>2. 細胞內鎂濃度</li> <li>3. 離子態鎂濃度</li> </ol> <p>(二) 需要量之研究方法</p> <p>(三) 影響鎂需要量的因素</p>	<p>新增說明：</p> <p>一、刪除離子態鎂濃度，融合在細胞內鎂濃度的說明。在 2013-2016 年國民營養狀況變遷調查中有檢測尿液鎂濃度，故新增尿液鎂濃度之說明；但平衡實驗之研究結果尚需後續分析。</p> <p>二、需要量之研究方法內文中新增說明美國與日本平衡試驗的差異。</p>
<p><b>第三節 鎂參考攝取量</b></p>	<p><b>第三節 參考攝取量</b></p>	<p>維持舊版。</p> <p>參考攝取量(AI)在各年齡層的數據與舊版相同，台灣依照美國 5 mg/kg/d 作為制定建議量之基準。</p>
<p><b>第四節 國人鎂營養狀態與慢性疾病風險相關性</b></p> <p>一、已知或尚待確認之慢性疾病風險相關性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 鎂與糖尿病之相關性研究</li> <li>(二) 鎂與心血管疾病之相關性研究</li> <li>(三) 鎂與高血壓之相關性研究</li> <li>(四) 鎂與中風之相關性研究</li> </ol>	<p><b>第四節 國人鎂營養狀態與慢性疾病風險相關性</b></p> <p>四、已知或尚待確認之慢性疾病風險相關性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 鎂與糖尿病之相關性研究</li> <li>(二) 鎂與心血管疾病之相關性研究</li> <li>(三) 鎂與高血壓之相關性研究</li> <li>(四) 鎂與發炎、氧化壓力之相關性研究</li> </ol>	<p>新增說明：</p> <p>一、更新國人鎂營養狀況之調查報告內容。</p> <p>二、新增鎂與中風、代謝症候群、骨骼健康等三個主題，並更新鎂與糖尿病、心血管疾病、高血壓、氣喘、憂鬱症等疾病之相關研究結果。</p>

<p>(五) 鎂與代謝症候群之相關性研究</p> <p>(六) 鎂與骨骼健康之相關性研究</p> <p>(七) 鎂與氣喘之相關性研究</p> <p>(八) 鎂與憂鬱症之相關性研究</p> <p>(九) 鎂與發炎、氧化壓力之相關性研究</p>	<p>(五) 鎂與氣喘之相關性研究</p> <p>(六) 鎂與憂鬱症</p> <p>(七) 鎂補充劑之相關性研究</p>	
<p><b>第五節 過量危害與毒性</b></p> <p>鎂的「上限攝取量」(UL)不考慮從食物攝取的鎂量，而是以不會造成不良影響的鎂補充劑的量訂定。</p>	<p><b>第五節 過量危害與毒性</b></p> <p>鎂的上限攝取量(UL)考慮食物中的攝取量加上食物以外鎂的來源，以其總和來訂定。</p>	<p><b>新增說明：</b></p> <p>國際間對鎂的上限攝取標準多針對補充劑訂定，且多項研究結果發現鎂攝取過量所造成之不良影響，大都是由於含鎂藥物或鎂補充劑攝取過量所引起。因此，鎂的「上限攝取量」不考慮從食物攝取的鎂量，而是以不會造成不良影響的鎂補充劑的量訂定之食物以外過量的鎂攝取。</p>

## 新增國人鎂上限攝取量

營養素	鎂
年齡 (歲)	UL (毫克)
0-6 月	-
7-12 月	-
1-3	65
4-6	110
7-9	110
10-12	350
13-15	350
16-18	350
19-30	350
31-50	350
51-70	350
71-	350
懷孕期	350
哺乳期	350

\*UL 值為非食物性鎂量。

「國人膳食營養素參考攝取量及其說明(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版—鐵章節草案之增修訂說明

增修訂版本	現行版本	說明
第一節 營養生化生理功能	第一節 營養生化生理功能	增修參考文獻及內文。
第二節 評估營養素需要量與營養缺乏症	第二節 評估營養素需要量與營養缺乏症	增修參考文獻及內文。
<p>第三節 鐵營養狀況的評估</p> <p>一、於鐵平均需要量的方法中多增加同位素代謝追蹤技術說明。</p> <p>二、於孕期鐵需要量更新以同位素代謝追蹤技術的孕婦鐵需要量。</p>	<p>第三節 鐵營養狀況的評估</p> <p>一、說明評估鐵平均需要量的方法：鐵平衡法及因子加算法。</p>	<p>新增說明：</p> <p>一、於「鐵平均需要量」小節中更新鐵評估需要量的新方法-同位素代謝追蹤技術。內文：除了鐵平衡法及因子加算法外，亦可利用同位素代謝追蹤技術評估鐵生理需要量。由於體內三分之二的鐵都在紅血球之血紅素中，因此可根據血液中同位素含量計算鐵生理需要量。</p> <p>二、於「孕期鐵需要量」小節中更新以同位素代謝追蹤技術的孕婦鐵需要量。內文：以鐵同位素追蹤孕婦的鐵生理需要量...，各孕期依序分別為 32.3、46.9 及 55.7 <math>\mu\text{g}/\text{kg BW}/\text{d}</math>。</p>
第四節 參考攝取量	第四節 參考攝取量及其依據	維持舊版。
第五節 國人鐵營養狀態與慢性疾病風險相關性	第五節 國人營養狀態與慢性疾病風險相關性	<p>增修參考文獻及內文，新增之最新調查研究如下：</p> <p>一、2016-2018 年「懷孕婦女營養狀況追蹤調查計畫」中懷孕期間鐵平均攝取量、各孕期缺鐵性貧血率等內容。</p>

		<p>二、2013-2016 年「台灣地區營養狀況變遷調查」中鐵攝取量、以血紅素或儲鐵蛋白數值為依據之貧血率等內容。</p> <p>三、2008 年『臺灣地區孕婦之飲食攝取及營養現況調查研究報告』中之孕婦鐵平均攝取量內容。</p>
<p><b>第六節 過量危害及上限攝取量 UL 之訂定</b></p>	<p><b>第六節 過量危害與毒性</b></p> <p>一、毒性與症狀</p> <p>二、上限攝取量之訂定</p>	<p><b>新增說明：</b></p> <p>一、將此章節的毒性症狀與上限攝取量之訂定融合成一個段落表示。</p> <p>二、上限攝取量之訂定維持舊版。</p>