

「國人膳食營養素參考攝取量」第八版

(鈣、碘、維生素 D、碳水化合物)

背景說明

良好之國民飲食營養為健康之基礎，為維持和增進國人健康及預防營養素缺乏，我國以健康人為對象，由衛生福利部食品藥物管理署（前行政院衛生署食品藥物管理局）於民國 101 年出版「國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs）」第七版，並同步重新編修國民飲食指標與每日飲食指南，以落實促進國民營養狀況之提升。

透過 102-105 年間完成之國民營養健康狀況變遷調查(NAHSITs)所觀察到國人之營養問題，為考量國人營養需求現況及參考國際飲食指標趨勢，本署自 104 年至 106 年間陸續研議增修訂 DRIs 之碳水化合物（包括膳食纖維）、鈣、碘、維生素 D 之章節文本內容等，並於 108 年針對 104-106 年增修訂之 DRIs 內容（碳水化合物、鈣、碘及維生素 D）召開說明會與各界進行溝通，以使營養、食品、醫療照護等相關專業領域專業人員、食品與營養品製造業能對 DRIs 增修訂理由，及其背後所呈現的國人營養問題有所了解，俾利其參考並適當運用。

由於 DRIs 專書文本是傳承國內營養工作及其應用的重要文獻資料，可供營養專業領域教學研究、專業人士執行工作的重要的參考依據，隨著全球學術界對營養知識的增進，比較對照我國與國際 DRIs 項目之異同，檢視研究實證之完整程度，評估應增修訂之營養素建議攝取量，持續綜整國內外最新實證、考量國人各年齡層及疾病等因素，增修訂 DRIs 書籍之各項營養素章節文獻及參考攝取量，實為國家營養工作必須持續進行的任務。

國人膳食營養素參考攝取量各項名詞說明及對照表

中文名稱	英文名稱	說明
國人膳食營養素參考攝取量	Dietary Reference Intakes (DRIs)	包含 EAR、RDA、AI、UL 及 AMDR。
平均需要量	Estimated Average Requirement (EAR)	估計平均需要量值為滿足健康人群中半數的人所需要的營養素量
建議攝取量	Recommended Dietary Allowance (RDA)	建議攝取量值是可滿足 97-98% 的健康人群每天所需要的營養素量 $RDA = EAR + 2SD$
足夠攝取量	Adequate Intakes (AI)	當數據不足無法定出 RDA 值時，以健康者實際攝取量的數據衍算出來之營養素量
上限攝取量	Tolerable Upper Intake Levels (UL)	對於絕大多數人不會引發危害風險的營養素攝取最高限量 NOAEL or LOAEL/不確定因子
巨量營養素可接受範圍	Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR)	碳水化合物、脂質及蛋白質等熱量營養素，可確保必需營養素攝取充足，且能維持健康與降低慢性疾病風險的適宜攝取量範圍。