

國人膳食營養素參考攝取量

各項名詞說明及對照表 民國91年.10.15 修訂

國人膳食營養素參考攝取量 Dietary Reference Intakes (DRIs) 包含建議攝取量 (RDA)、足夠攝取量 (AI)、平均需要量 (EAR) 及上限攝取量 (UL)。

中文名稱	英文名稱	說明
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
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
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
國人膳食營養素參考攝取量	Dietary Reference Intakes (DRIs)	包含 RDA、AI、EAR 及 UL