**PHỤ LỤC SỐ 02**

NGƯỠNG DUNG NẠP TỐI ĐA
*(Ban hành kèm theo Thông tư số 43/2014/TT-BYT ngày 24 tháng 11 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

**1. Vitamin**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi** | **Vitamin A (μg/ ngày)** | **Vitamin C (mg/ ngày)** | **Vitamin D (μg/ ngày)** | **Vitamin E (mg/ ngày)** | **Vitamin K (μg/ ngày)** | **Vitamin B1 (mg/ ngày)** | **Riboflavin(mg/ ngày)** | **Niacin(mg/ ngày)** | **Vitamin B6 (mg/ ngày)** | **Acid Folic (μg/ ngày)** | **Vitamin B12 (μg/ ngày)** | **Pantothenic(mg/ ngày)** | **Biotin(μg/ ngày)** |
| *Trẻ em* |
| 0-6 tháng | 600 | KC | 25 | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC |
| 6-12 tháng | 600 | KC | 38 | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC | KC |
| *Trẻ nhỏ* |
| 1-3 tuổi | 600 | 400 | 63 | 200 | KC | KC | KC | 10 | 30 | 300 | KC | KC | KC |
| 4-8 tuổi | 900 | 650 | 75 | 300 | KC | KC | KC | 15 | 40 | 400 | KC | KC | KC |
| *Thiếu niên 9-13 tuổi* |
| Trai | 1.700 | 1.200 | 100 | 600 | KC | KC | KC | 20 | 60 | 600 | KC | KC | KC |
| Gái | 1.700 | 1.200 | 100 | 600 | KC | KC | KC | 20 | 60 | 600 | KC | KC | KC |
| *Vị thành niên 14-18 tuổi* |
| Trai | 2.800 | 1.800 | 100 | 800 | KC | KC | KC | 30 | 80 | 800 | KC | KC | KC |
| Gái | 2.800 | 1.800 | 100 | 800 | KC | KC | KC | 30 | 80 | 800 | KC | KC | KC |
| *Người lớn ≥ 19 tuổi* |
| Nam | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |
| Nữ | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |
| *Người già ≥ 51 tuổi* |
| Nam | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |
| Nữ | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |
| *Phụ nữ có thai* | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |
| *PN cho con bú* | 3.000 | 2.000 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC | 35 | 100 | 1.000 | KC | KC | KC |

**2. Khoáng chất**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm tuổi** | **Asen** | **Boron(mg/ngày)** | **Crôm** | **Đồng(μg/ngày)** | **Fluoride(mg/ngày)** | **lốt(μg/ngày)** | **Sắt(mg/ngày)** | **Magiê(mg/ngày)** | **Mangan(mg/ngày)** | **Molybden(μg/ngày)** | **Niken(mg/ngày)** | **Selen(μg/ngày)** | **Kẽm(mg/ngày)** |
| *Trẻ em* |
| 0-6 tháng | KC | KC | KC | KC | 0,7 | KC | 40 | KC | KC | KC | KC | 45 | 4 |
| 6-12 tháng | KC | KC | KC | KC | 0,9 | KC | 40 | KC | KC | KC | KC | 60 | 5 |
| *Trẻ nhỏ* |
| 1-3 tuổi | KC | 3 | KC | 1.000 | 1,3 | 200 | 40 | 65 | 2 | 300 | 0,2 | 90 | 7 |
| 4-8 tuổi | KC | 6 | KC | 3.000 | 2,2 | 300 | 40 | 110 | 3 | 600 | 0,3 | 150 | 12 |
| *Thiếu niên 9-13 tuổi* |
| Trai | KC | 11 | KC | 5.000 | 10 | 600 | 40 | 350 | 9 | 1.100 | 0,6 | 280 | 23 |
| Gái | KC | 11 | KC | 5.000 | 10 | 600 | 40 | 350 | 9 | 1.100 | 0,6 | 280 | 23 |
| *Vị thành niên 14-18 tuổi* |
| Trai | KC | 17 | KC | 8.000 | 10 | 900 | 45 | 350 | 11 | 1.700 | 1,0 | 400 | 34 |
| Gái | KC | 17 | KC | 8.000 | 10 | 900 | 45 | 350 | 11 | 1.700 | 1,0 | 400 | 34 |
| *Người lớn ≥ 19 tuổi* |
| Nam | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1.100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |
| Nữ | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1.100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |
| *Người già ≥ 51 tuổi* |
| Nam | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1.100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |
| Nữ | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1 100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |
| *Phụ nữ có thai* | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1.100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |
| *PN cho con bú* | KC | 20 | KC | 10.000 | 10 | 1.100 | 45 | 350 | 11 | 2.000 | 1,0 | 400 | 40 |

Ngưỡng dung nạp tối đa là liều lượng tối đa một loại vi chất cơ thể có thể hấp thu mà không gây độc hoặc tổn hại cho sức khỏe

KC: không đủ cơ sở dữ liệu để xác định liều dung nạp tối đa

Ghi chú: Bảng trên sẽ được cập nhật theo quy định hiện hành của Bộ Y tế.