

ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิง
ที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546

ตารางที่ II ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Dietary Reference Intake (DRI)): ปริมาณวิตามินที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล

กลุ่มตามอายุ และเพศ	วิตามินเอ มก./วัน ¹	วิตามินซี มก./วัน	วิตามินดี มก./วัน ¹	วิตามินอี มก./วัน ¹	วิตามินเค มก./วัน	ไอโอดีน มก./วัน	โรโบฟลาวิน มก./วัน	ไนอะซิน มก./วัน ¹	วิตามินบี ₆ มก./วัน	โฟเลต มก./วัน ¹	วิตามินบี ₁₂ มก./วัน	กรดแพนโทเทอิก มก./วัน	ไบโอติน มก./วัน	โคลีน มก./วัน
ทารก														
0-5 เดือน †	นมแม่													
6-11 เดือน	400*	35*	5*	5*	2.5*	0.3*	0.4*	4*	0.3*	80*	0.5*	1.8*	6*	150*
เด็ก														
1-3 ปี ‡	400	40	5*	6	30*	0.5	0.5	6	0.5	150	0.9	2*	8*	200*
4-5 ปี	450	40	5*	7	55*	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	3*	12*	250*
6-8 ปี	500	40	5*	7	55*	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	3*	12*	250*
วัยรุ่น														
ผู้ชาย														
9-12 ปี	600	45	5*	11	60*	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	4*	20*	375*
13-15 ปี	600	75	5*	15	75*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	25*	550*
16-18 ปี	700	90	5*	15	75*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	25*	550*
ผู้หญิง														
9-12 ปี	600	45	5*	11	60*	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	4*	20*	375*
13-15 ปี	600	65	5*	15	75*	1.0	1.0	14	1.2	400	2.4	5*	25*	400*
16-18 ปี	600	75	5*	15	75*	1.0	1.0	14	1.2	400	2.4	5*	25*	400*
ผู้ใหญ่														
ผู้ชาย														
19-30 ปี	700	90	5*	15	120*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	30*	550*
31-50 ปี	700	90	5*	15	120*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	30*	550*
51-70 ปี	700	90	10*	15	120*	1.2	1.3	16	1.7	400	2.4	5*	30*	550*
≥ 71 ปี	700	90	15*	15	120*	1.2	1.3	16	1.7	400	2.4	5*	30*	550*
ผู้หญิง														
19-30 ปี	600	75	5*	15	90*	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	5*	30*	425*
31-50 ปี	600	75	5*	15	90*	1.1	1.1	14	1.3	400	2.4	5*	30*	425*
51-70 ปี	600	75	10*	15	90*	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4	5*	30*	425*
≥ 71 ปี	600	75	15*	15	90*	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4	5*	30*	425*
หญิงตั้งครรภ์														
ไตรมาสที่ 1	+ 200	+ 10	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 0.6	+ 200	+ 0.2	+ 1*	+ 0	+ 25*
ไตรมาสที่ 2	+ 200	+ 10	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 0.6	+ 200	+ 0.2	+ 1*	+ 0	+ 25*
ไตรมาสที่ 3	+ 200	+ 10	+ 0	+ 0	+ 0	+ 0.3	+ 0.3	+ 4	+ 0.6	+ 200	+ 0.2	+ 1*	+ 0	+ 25*
หญิงให้นมบุตร														
0-5 เดือน	+ 375	+ 35	+ 0	+ 4	+ 0	+ 0.3	+ 0.5	+ 3	+ 0.7	+ 100	+ 0.4	+ 2*	+ 5*	+ 125*
6-11 เดือน	+ 375	+ 35	+ 0	+ 4	+ 0	+ 0.3	+ 0.5	+ 3	+ 0.7	+ 100	+ 0.4	+ 2*	+ 5*	+ 125*

หมายเหตุ ค่าที่นำเสนอในตารางนี้สำหรับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Dietary Allowance หรือ RDA) แสดงด้วยตัวเลขพื้น ปริมาณสารอาหารที่พอเพียงในแต่ละวัน (Adequate Intake หรือ AI) แสดงด้วยตัวเลขบนเส้นและมีเครื่องหมาย * กำกับอยู่ข้างบน ค่า RDA และ AI เป็นปริมาณที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคลทั้ง 2 ค่า ความแตกต่างอยู่ที่การได้มา RDA จะเป็นปริมาณที่ครอบคลุมความต้องการของบุคคลในกลุ่ม (ร้อยละ 97-98) สำหรับสารที่ค้นคว้าและมีการศึกษาใช้ค่า AI ซึ่งหมายถึงค่าเฉลี่ยของปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากนมแม่ สำหรับค่า AI ตามเพศและวัยอื่น ๆ เชื่อว่าเป็นค่าที่เพียงพอสำหรับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่ละรายหรือความไม่แน่นอนของข้อมูลที่จะนำไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความเชื่อมั่น

† แรกเกิดจนถึงก่อนอายุครบ 6 เดือน
‡ อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุครบ 4 ปี
* เป็นค่า retinol activity equivalent (RAE), 1 RAE = 1 mg retinol, 12 mg β-carotene, 24 mg α-carotene, หรือ 24 mg β-cryptoxanthin
* cholecalciferol, 1 mg cholecalciferol = 40 IU (หน่วยสากล) vitamin D
* α-tocopherol รวมทั้ง RRR-α-tocopherol และ α-tocopherol ที่พบตามธรรมชาติในอาหาร และ 2 R-stereoisomeric forms ของ α-tocopherol (RRR-, RSR-, RRS-, และ RSS-α-tocopherol) ที่พบในอาหารที่เติมคุณค่า (fortified food) และอาหารเสริม (supplement food)
* niacin equivalent (NE), 1 mg niacin = 60 mg tryptophan; 0-6 เดือน = preformed niacin (ไนโคติน)
* dietary folate equivalent (DFE), 1 DFE = 1 มก. โฟเลตจากอาหาร + 0.6 มก. กรดโฟลิกจากอาหารเสริมคุณค่า (fortified food)

ตารางที่ III ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Dietary Reference Intake (DRI)): ปริมาณแร่ธาตุที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคล

กลุ่มตามอายุ และเพศ	แคลเซียม มก./วัน	ฟอสฟอรัส มก./วัน	แมกนีเซียม มก./วัน	โพแทสเซียม มก./วัน	โซเดียม มก./วัน	เหล็ก มก./วัน	ทองแดง มก./วัน	สังกะสี มก./วัน	ซีลีเนียม มก./วัน	โครเมียม มก./วัน	มังกานีส มก./วัน	โมลิบดีนัม มก./วัน
ทารก												
0-5 เดือน †	นมแม่											
6-11 เดือน	270*	275*	30*	0.4*	90*	9.3*	220*	3	20*	5.5*	0.6*	3*
เด็ก												
1-3 ปี ‡	500*	460	60	0.6*	90	5.8	340	2	20	11*	1.2*	17
4-5 ปี	800*	500	80	0.9*	90	6.3	440	3	30	15*	1.5*	22
6-8 ปี	800*	500	120	1.2*	120	8.1	440	4	30	15*	1.5*	22
วัยรุ่น												
ผู้ชาย												
9-12 ปี	1000*	1000	170	1.6*	120	11.8	700	5	40	25*	1.9*	34
13-15 ปี	1000*	1000	240	2.4*	150	14.0	890	8	55	35*	2.2*	43
16-18 ปี	1000*	1000	290	2.8*	150	16.6	890	9	55	35*	2.2*	43
ผู้หญิง												
9-12 ปี	1000*	1000	170	1.7*	120	19.1 ^b	700	5	40	21*	1.6*	34
13-15 ปี	1000*	1000	220	2.3*	150	28.2	890	7	55	24*	1.6*	43
16-18 ปี	1000*	1000	250	2.4*	150	26.4	890	7	55	24*	1.6*	43
ผู้ใหญ่												
ผู้ชาย												
19-30 ปี	800*	700	310	2.8*	150	10.4	900	13	55	35*	2.3*	45
31-50 ปี	800*	700	320	2.8*	150	10.4	900	13	55	35*	2.3*	45
51-70 ปี	1000*	700	300	2.8*	150	10.4	900	13	55	30*	2.3*	45
≥ 71 ปี	1000*	700	280	2.8*	150	10.4	900	13	55	30*	2.3*	45
ผู้หญิง												
19-30 ปี	800*	700	250	2.6*	150	24.7	900	7	55	25*	1.8*	45
31-50 ปี	800*	700	260	2.6*	150	24.7	900	7	55	25*	1.8*	45
51-70 ปี	1000*	700	260	2.6*	150	9.4	900	7	55	20*	1.8*	45
≥ 71 ปี	1000*	700	240	2.6*	150	9.4	900	7	55	20*	1.8*	45
หญิงตั้งครรภ์												
ไตรมาสที่ 1	+ 0	+ 0	+30	+0	+ 50	- ^b	+ 100	+ 2	+ 5	+ 5*	+ 0.2*	+ 5
ไตรมาสที่ 2	+ 0	+ 0	+30	+0	+ 50		+ 100	+ 2	+ 5	+ 5*	+ 0.2*	+ 5
ไตรมาสที่ 3	+ 0	+ 0	+30	+0	+ 50		+ 100	+ 2	+ 5	+ 5*	+ 0.2*	+ 5
หญิงให้นมบุตร												
0-3 เดือน	+ 0	+ 0	+0	+0	+ 50	- ^b	+ 400	+ 1	+ 15	+ 20*	+ 0.8*	+ 5
6-11 เดือน	+ 0	+ 0	+0	+0	+ 50		+ 400	+ 1	+ 15	+ 20*	+ 0.8*	+ 5

หมายเหตุ คำที่นำเสนอนี้สำหรับปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Dietary Allowance หรือ RDA) แสดงด้วยตัวเลขที่ปริมาณสารอาหารที่พอเพียงในแต่ละวัน (Adequate Intake หรือ AI) แสดงด้วยตัวเลขวงกลมและมีเครื่องหมาย * ถ้ากับอยู่ข้างบน คำ RDA และ AI เป็นปริมาณที่แนะนำสำหรับแต่ละบุคคลทั้ง 2 คำ ความแตกต่างอยู่ที่การได้มา RDA จะเป็นปริมาณที่ครอบคลุมความต้องการของบุคคลในกลุ่ม (ร้อยละ 97-98) สำหรับทารกซึ่งมีนมแม่และมีสุขภาพดี ใช้ค่า AI ซึ่งหมายถึงค่าเฉลี่ยของปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากนมแม่ สำหรับค่า AI ตามเพศและวัยอื่น ๆ เชื่อว่าเป็นค่าที่เพียงพอสำหรับความต้องการของบุคคลในกลุ่มแต่จากข้อมูลหรือความไม่แน่นอนของข้อมูลที่จะนำไปกำหนดปริมาณที่บริโภคตามเปอร์เซ็นต์ความถี่อื่น

- แรกเกิดจนถึงก่อนอายุครบ 5 เดือน
- † อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุครบ 4 ปี
- ^b สำหรับหญิงที่ยังไม่มีประจำเดือนควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร 11.8 มิลลิกรัมต่อวัน
- ^c หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมวันละ 60 มิลลิกรัม
- ^d หญิงให้นมบุตรควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร 16 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากหญิงให้นมบุตรไม่มีประจำเดือนจึงไม่มีการสูญเสียธาตุเหล็ก

ตารางที่ 4 ปริมาณโซเดียม โปตัสเซียม และคลอไรด์ที่ควรได้รับประจำวัน

กลุ่มตามอายุและเพศ	น้ำหนัก กิโลกรัม	ส่วนสูง เซนติเมตร	พลังงาน กิโลแคลอรี /วัน	โซเดียม มิลลิกรัม/วัน	โปตัสเซียม มิลลิกรัม/วัน	คลอไรด์ มิลลิกรัม/วัน
ทารก						
0-5 เดือน [†]	5	58	----- นานนม -----			
6-11 เดือน	8	71	800	175-550	925-1,500	275-550
เด็ก						
1-3 ปี [‡]	13	90	1,000	225-675	1,175-1,950	350-700
4-5 ปี	18	108	1,300	300-900	1,525-2,550	450-900
6-8 ปี	23	122	1,400	325-950	1,625-2,725	500-975
วัยรุ่น						
ผู้ชาย						
9-12 ปี	33	139	1,700	400-1,175	1,975-3,325	600-1,200
13-15 ปี	49	163	2,100	500-1,500	2,450-4,100	750-1,500
16-18 ปี	57	169	2,300	525-1,600	2,700-4,500	825-1,550
ผู้หญิง						
9-12 ปี	34	143	1,600	350-1,100	1,875-3,125	550-1,125
13-15 ปี	46	155	1,800	400-1,250	2,100-3,500	625-1,250
16-18 ปี	48	157	1,850	425-1,275	2,150-3,600	650-1,300
ผู้ใหญ่						
ผู้ชาย						
19-30 ปี	57	166	2,150	500-1,475	2,525-4,200	750-1,500
31-50 ปี	57	166	2,100	475-1,450	2,450-4,100	725-1,475
51-70 ปี	57	166	2,100	475-1,450	2,450-4,100	725-1,475
≥ 71 ปี	57	166	1,750	400-1,200	2,050-3,400	600-1,225
ผู้หญิง						
19-30 ปี	52	155	1,750	400-1,200	2,050-3,400	600-1,225
31-50 ปี	52	155	1,750	400-1,200	2,050-3,400	600-1,225
51-70 ปี	52	155	1,750	400-1,200	2,050-3,400	600-1,225
≥ 71 ปี	52	155	1,550	350-1,050	1,825-3,025	600-1,075
หญิงตั้งครรภ์						
ไตรมาสที่ 1			+ 0	+ 0	+ 0	+ 0
ไตรมาสที่ 2			+ 300	(+ 50)-(+ 200)	(+ 350)+(+ 575)	(+ 100)-(+ 200)
ไตรมาสที่ 3			+ 300	(+ 50)-(+ 200)	(+ 350)-(+ 575)	(+ 100)-(+ 200)
หญิงให้นมบุตร						
0-5 เดือน			+ 500	(+ 125)-(+ 350)	(+ 575)-(+ 975)	(+ 175)-(+ 350)
6-11 เดือน			+ 500	(+ 125)-(+ 350)	(+ 575)-(+ 975)	(+ 175)-(+ 350)

[†] แรกเกิดจนถึงก่อนอายุครบ 6 เดือน

[‡] อายุ 1 ปีจนถึงก่อนอายุครบ 4 ปี

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับประจำวัน

คาร์โบไฮเดรต

ทารก

0-5 เดือน นมแม่ (ประมาณร้อยละ 40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน)

6-11 เดือน ปริมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ปริมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

หมายเหตุ คาร์โบไฮเดรตที่มาจากน้ำตาลและอาหารที่มีน้ำตาลตามธรรมชาติไม่ควรเกินร้อยละ 25 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

ไขมัน

ทารก

0-5 เดือน นมแม่ (ประมาณร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน)

6-11 เดือน ปริมาณร้อยละ 40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

เด็ก

1-3 ปี ปริมาณร้อยละ 30-40 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

วัยรุ่น

4-18 ปี ปริมาณร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

ผู้ใหญ่ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

ปริมาณร้อยละ 20-35 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

หมายเหตุ ไขมันที่บริโภค ควรได้จากกรดไขมันจำเป็นกลุ่มโอเมก้า 3 (กรดอัลฟาไลโนเลนิก ฯลฯ) ปริมาณเพียงพอที่ร่างกายได้รับร้อยละ 0.6-1.2 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน สำหรับกรดไขมันจำเป็นกลุ่มโอเมก้า 6 (กรดไลโนเลนิก ฯลฯ) กำหนดปริมาณเพียงพอที่ร่างกายได้รับร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน แต่ไม่ควรเกินร้อยละ 10