

# 中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）

Chinese DRIs Handbook

## 中国居民膳食营养素 参考摄入量 速查手册

（2013版）



中国营养学会 编著



[中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）](#) [下载链接1](#)

著者:中国营养学会

出版者:中国标准出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787506675444

《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册(2013版)》介绍了中国居民膳食营养素参考摄入量(dris)的基本概念，列入各种营养素和有关食物成分的dris数值及其相关说明，以期为营养专业人员提供一本便于携带、容易查找的dris工具书，以利于日常工作的使用。

作者介绍:

目录: 一、膳食营养素参考摄入量(dris)的基本概念  
二、《中国居民dris(2013版)》涉及的营养素和其他膳食成分  
三、dris的应用  
四、中国居民dris速查表  
(一)按营养素分类的dris速查表  
表1-1 中国居民膳食能量需要量(eer)  
表1-2 中国居民膳食蛋白质参考摄入量(dris)  
表1-3 中国居民膳食碳水化合物、脂肪酸参考摄入量(dris)  
表1-4 中国居民膳食常量元素参考摄入量(dris)  
表1-5 中国居民膳食微量元素参考摄入量(dris)  
表1-6 中国居民膳食脂溶性维生素参考摄入量(dris)  
表1-7 中国居民膳食水溶性维生素参考摄入量(dris)  
(二)按指标分类的dris速查表  
表2-1 中国居民膳食微量营养素平均需要量(ear)  
表2-2 中国居民膳食矿物质推荐摄入量／适宜摄入量(rni／ai)  
表2-3 中国居民膳食维生素推荐摄入量／适宜摄入量(rni／ai)  
表2-4 中国居民膳食微量营养素可耐受最高摄入量.ul)  
表2-5 中国居民膳食宏量营养素可接受范围(amdr)  
表2-6 中国居民膳食营养素建议摄入量(pi)  
表2-7 中国居民膳食水适宜摄入量(ai)  
表2-8 中国成人其他膳食成分特定建议值(spl)和可耐受最高摄入量(ul)  
· · · · · (收起)

[中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册 \(2013版\)](#) [下载链接1](#)

标签

营养学

健康

工具书

营养

营养健康

膳食

饮食

健康营养

评论

中国营养协会出版，国家膳食摄入参考指导书。工具书。

就速查手册。

有点困惑，像B1的推荐摄入量只有1.4mg/天，且最高摄入量未知，但市面上的各式复合维生素产品里少说也有2.5mg的B1，直接买B1维生素片的话，含量可以达到10mg/片。疑问留待解决。

可收藏

[中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）](#) [下载链接1](#)

书评

[中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）](#) [下载链接1](#)