

各宏量营养素推荐每日量占比多少——人体每天食物营养搭配比例-股识吧

一、多种维生素类保健品一般占膳食营养素推荐量多少？

百分之三十

二、人的各营养需求每天是多少？

中年人的营养需求量是：蛋白质70~80克碳水化合物275克脂肪小于25克水2300毫克纤维素30克维生素A（B胡萝卜素800微克）维生素B1（1.3毫克）维生素B2（1.4毫克）维生素B6(1.2毫克)维生素C(100毫克)维生素D(5.0毫克)维生素E(10毫克)钙——800毫克镁——400毫克碘——800毫克铁——15毫克锌——3毫克硒——200微克叶酸——800微克鱼油——800微克

三、每天摄入各营养元素应为多少？

1、维生素A 每天的需求量：妇女需要0.8毫克。

即80克鳗鱼65克鸡肝，75克胡萝卜，125克皱叶甘蓝或200克金枪鱼（罐头）。

功效：增强免疫系统，帮助细胞再生，保护细胞免受能够引起多种疾病的自由基的侵害。

它能使呼吸道、口腔、胃和肠道等器官的黏膜不受损害，维生素A还可明目。

副作用：每天摄入3毫克维生素A，就有导致骨质疏松的危险。

长期每天摄入33毫克维生素A会使食欲不振、皮肤干燥、头发脱落、骨骼和关节疼痛，甚至引起流产。

2、维生素C 每天的需求量：100毫克。

即半个番石榴，75克辣椒，90克花茎甘蓝，2个猕猴桃，150克草莓，1个柚子，半个番木瓜，125克茴香，150克菜花可200毫升橙汁。

功效：维生素C能够捕获自由基，在此能预防像癌症、动脉硬化、风湿病等疾病。

此外，它还能增强免疫和，对皮肤、牙龈和神经也有好处。

副作用：迄今，维生素C被认为没有害处，因为肾脏能够把多余的维生素C排泄掉，美国新发表的研究报告指出，体内有大量维生素C循环不利伤口愈合。

每天摄入的维生素C超过1000毫克会导致腹泻、肾结石的不育症，甚至还会引起基

因缺损。

3、维生素B6 每天的需求量：妇女需要1.2毫克。

两片全麦面包加100克熏火腿和一个辣椒，120克鲑鱼片，150克鸡肝或一个鳄梨，100克烤火腿足矣。

功效：我们的身体需要维生素B6来制造大脑递质血清素，会带来“好情绪”的激情。

此外，它还是重要的止痛剂。

副作用：日服100毫克左右就会对大脑和神经造成伤害。

过量摄入还可能导致所谓的神经病，即一种感觉迟钝的神经性疾病。

最坏的情况是导致皮肤失去知觉。

4、维生素B6 每天的需求量：妇女需要10毫克。

即70克花生，90克火鸡脯肉，90克鸡肝，100克鸡胸脯，150克猪里脊肉，220克牛里脊肉或2片全麦面包加100克腊肠和两个西红柿。

功效：没有维生素B3，就不能获得能量，即体内脂肪和碳水化合物不能分解。

它也参与大脑递质的合成并且调节着皮肤的湿度。

此外，维生素B3还能扩张血管，降低血脂含量。

副作用：每天摄入量超过100毫克就会对身体造成危害。

症状：发高热、头痛、恶心、肌肉痉挛。

长期摄入超过100毫克的大剂量维生素B3会导致心律不齐，伤害肝脏。

而且体内也能自动合成维生素B3。

5、维生素D 每天的需求量：0.0005至0.01毫克。

35克鲱鱼片，60克鲑鱼片，50克鳗鱼或2个鸡蛋加150克蘑菇。

只有休息少的人，才需要额外吃些含维生素D的食品或制剂。

功效：维生素D是形成骨骼和软骨的发动机，能使牙齿坚硬。

对神经也很重要，并对炎症的抑制作用。

副作用：研究人员估计，长期每天摄入0.025克维生素D对人体有害。

可能造成的后果是：恶心、头痛、肾结石、肌肉萎缩、关节炎、动脉硬化、高血压。

6、维生素E。

每天的需求量：妇女需要12毫克。

4匙葵花油，100毫克橄榄油，100克花生或30克杏仁加70克核桃含有妇女一天所需的维生素E。

功效：维生素E能抵抗自由基的侵害，预防癌症的心肌梗死。

此外，它还参与抗体的形成，是真正的“后代支持者”。

它促进男性产生有活力的精子。

副作用：每天摄入200毫克的维生素E就会出现恶心，肌肉萎缩，头痛和乏力等症状。

每天摄入的维生素E超过300毫克会导致高血压，伤口愈合延缓，甲状腺功能受到限制。

另外；
感冒增加vc的摄入，月经期间增加钾的摄入。

四、人体每天食物营养搭配比例

在《中国居民的膳食指南》中规定的各种食物的每天摄入量用膳食宝塔表示，分五层：谷类食物位居底层，每人每天应吃300-500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400-500克和100-200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃125-200克(鱼虾类50克，畜、禽肉50-100克，蛋类25-50克)；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。第五层塔尖是油脂类，每天不超过25克。

五、每天摄入各营养元素应为多少？

六、怎么计算每天所需三大宏量营养素

三大营养素每日需要量不好根据身高体重的公式来计算，虽然中国营养学会有**种营养素量/Kg的推荐，但是那只是针对健康人说的，世界上只有5%的人在健康之列（基本上是出生在半年之内的婴儿）——这是世界卫生组织的结论，我国调查还达不到这么多人！），大多数都是亚健康或不健康，需要根据某人的具体健康状况来计算营养素每日需要量才有意义，若计算出来的结果谁都没用的话，咱们就甭费劲儿算了，好么？再说，中国营养学会公布的人体每日各种营养素的适宜摄入量和推荐摄入量也都是一个范围，没有统一的身高体重要求

七、请问：人体对各种维生素每日的需求量是多少？最大摄入量是多少？要求准确数值，谢谢！

维A : 3000IU 维C : 75mg(female) , 90mg(male) 维D : 400IU 维E : 30IU 维K : 80mcg
维B1 : 1.5mg 维B2 : 1.7mg 维B3 : 20mg B5 : 10mg B6 : 2mg folic acid : 400mcg
B12 : 6mcg Calcium : 1200mg Phosphorus : 1200mg Iron : 18mg Iodine : 150mcg
Magnesium : 400mg Zinc : 15mg Seleniim : 70mcg Copper : 2mg Manganese : 2mg
Chromium(III) : 120mcg Molybdenum : 75mcg

八、请问：关于各种维生素，人体每天摄入量的需求值和最高值各是多少？

每天需要的维生素摄入量

维生素摄入得越多越好吗？这种错误想法甚至会使你得病。

新的研究表明，摄入过量维生素是有害的。

下面告诉你吃多少维生素效果最好，吃多少会产生副作用。

1、维生素A 每天的需求量：妇女需要0.8毫克。

即80克鳗鱼65克鸡肝，75克胡萝卜，125克皱叶甘蓝或200克金枪鱼（罐头）。

功效：增强免疫系统，帮助细胞再生，保护细胞免受能够引起多种疾病的自由基的侵害。

它能使呼吸道、口腔、胃和肠道等器官的黏膜不受损害，维生素A还可明目。

副作用：每天摄入3毫克维生素A，就有导致骨质疏松的危险。

长期每天摄入33毫克维生素A会使食欲不振、皮肤干燥、头发脱落、骨骼和关节疼痛，甚至引起流产。

2、维生素C 每天的需求量：100毫克。

即半个番石榴，75克辣椒，90克花茎甘蓝，2个猕猴桃，150克草莓，1个柚子，半个番木瓜，125克茴香，150克菜花可200毫升橙汁。

功效：维生素C能够捕获自由基，在此能预防像癌症、动脉硬化、风湿病等疾病。

此外，它还能增强免疫和，对皮肤、牙龈和神经也有好处。

副作用：迄今，维生素C被认为没有害处，因为肾脏能够把多余的维生素C排泄掉，美国新发表的研究报告指出，体内有大量维生素C循环不利伤口愈合。

每天摄入的维生素C超过1000毫克会导致腹泻、肾结石的不育症，甚至还会引起基因缺损。

3、维生素B6 每天的需求量：妇女需要1.2毫克。

两片全麦面包加100克熏火腿和一个辣椒，120克鲑鱼片，150克鸡肝或一个鳄梨，100克烤火腿足矣。

功效：我们的身体需要维生素B6来制造大脑递质血清素，会带来“好情绪”的激情。

此外，它还是重要的止痛剂。

副作用：日服100毫克左右就会对大脑和神经造成伤害。

过量摄入还可能导致所谓的神经病，即一种感觉迟钝的神经性疾病。
最坏的情况是导致皮肤失去知觉。

4、维生素B6 每天的需求量：妇女需要10毫克。

即70克花生，90克火鸡脯肉，90克鸡肝，100克鸡胸脯，150克猪里脊肉，220克牛里脊肉或2片全麦面包加100克腊肠和两个西红柿。

功效：没有维生素B3，就不能获得能量，即体内脂肪和碳水化合物不能分解。它也参与大脑递质的合成并且调节着皮肤的湿度。

此外，维生素B3还能扩张血管，降低血脂含量。

副作用：每天摄入量超过100毫克就会对身体造成危害。

症状：发高热、头痛、恶心、肌肉痉挛。

长期摄入超过100毫克的大剂量维生素B3会导致心律不齐，伤害肝脏。

而且体内也能自动合成维生素B3。

5、维生素D 每天的需求量：0.0005至0.01毫克。

35克鲱鱼片，60克鲑鱼片，50克鳗鱼或2个鸡蛋加150克蘑菇。

只有休息少的人，才需要额外吃些含维生素D的食品或制剂。

功效：维生素D是形成骨骼和软骨的发动机，能使牙齿坚硬。

对神经也很重要，并对炎症的抑制作用。

副作用：研究人员估计，长期每天摄入0.025克维生素D对人体有害。

可能造成的后果是：恶心、头痛、肾结石、肌肉萎缩、关节炎、动脉硬化、高血压。

6、维生素E。

每天的需求量：妇女需要12毫克。

4匙葵花油，100毫克橄榄油，100克花生或30克杏仁加70克核桃含有妇女一天所需的维生素E。

功效：维生素E能抵抗自由基的侵害，预防癌症的心肌梗死。

此外，它还参与抗体的形成，是真正的“后代支持者”。

它促进男性产生有活力的精子。

副作用：每天摄入200毫克的维生素E就会出现恶心，肌肉萎缩，头痛和乏力等症状。

每天摄入的维生素E超过300毫克会导致高血压，伤口愈合延缓，甲状腺功能受到限制。

另外；

感冒增加vc的摄入，月经期间增加钾的摄入。

参考文档

[下载：各宏量营养素推荐每日量占比多少.pdf](#)

[《股票挂单有效多久》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：各宏量营养素推荐每日量占比多少.doc](#)

[更多关于《各宏量营养素推荐每日量占比多少》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/39832255.html>