

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับ
 ของประชาชนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532
 ความต้องการเกลือแร่บางชนิดประจำวัน สำหรับคนไทย
 The Committee on Recommended Daily Dietary Allowances
 Department of Health, Ministry of Public Health, 1989
 Estimated Adequate Daily Dietary Intakes of Minerals

Subjects	Age	Minerals						
		Copper (mg)	Fluoride (mg)	Chromium (mg)	Selenium (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Chloride (mg)
Infant	under 3 months	BREAST FEEDING						
	3-5	0.5-0.7	0.1-0.5	0.01-0.04	0.01-0.04	115-350	350-925	275-700
	6-11	0.7-1.0	0.2-1.0	0.02-0.06	0.02-0.06	250-750	425-1275	400-1200
	(years)							
Children	1-3	1.0-1.5	0.5-1.5	0.02-0.08	0.02-0.08	325-975	550-1650	500-1500
	4-6	1.5-2.0	1.0-2.5	0.03-0.12	0.03-0.12	450-1350	775-2325	700-2100
	7-9	2.0-2.5	1.5-2.5	0.05-0.2	0.05-0.2	600-1800	1000-3000	925-2775
Adolescents	10-19	2.0-3.0	1.5-2.5	0.05-0.2	0.05-0.2	900-2700	1525-4575	1400-4200
Adult	20+	2.0-3.0	1.5-4.0	0.05-0.2	0.05-0.2	1100-3300	1875-5625	1700-5100
Pregnant and Lactating		2.0-3.0	1.5-4.0	0.05-0.2	0.05-0.2	1100-3300	1875-5625	1700-5100