

L'Efsa fixe les apports journaliers de référence pour la vitamine A

Suite à son réexamen des conseils scientifiques en matière d'apports nutritionnels, l'Efsa a établi des apports de référence pour la population en ce qui concerne la vitamine A. Le groupe scientifique sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA) a défini les apports journaliers de référence pour la population suivants :

- 750 µg pour les hommes et 650 µg pour les femmes,
- 250 à 750 µg pour les nourrissons et les enfants,
- 700 µg pour les femmes enceintes, cette valeur étant supérieure à l'apport de référence pour la population adulte afin de satisfaire les besoins du fœtus et de permettre la croissance des tissus maternels.

Dans l'Union européenne, l'apport moyen en vitamine A varie entre 409 et 651 µg/jour pour les enfants âgés d'un à trois ans, entre 607 et 889 µg/jour pour les enfants âgés de trois à dix ans, entre 597 et 1 078 µg/jour pour les adolescents (de 10 à 18 ans), et entre 816 et 1 498 µg/jour pour les adultes.

Parmi les aliments riches en vitamine A figurent la viande, le beurre, la margarine enrichie en rétinol, les produits laitiers, les œufs ainsi que les fruits et légumes, tels que les patates douces, les carottes, les courges, les légumes à feuilles vert foncé, les poivrons rouges, les mangues et les melons.

Source : <http://www.processalimentaire.com/Ingredients/L-Efsa-fixe-les-apports-journaliers-de-reference-pour-la-vitamine-A-26067>