

C bitaminaren eta manganesoaren ingestarako erreferentziako balioak 13/11/05

EFSA (<http://wikia.elika.eus/index.php/EFSA>)k (Elikagaien Segurtasunerako Europako Agentziak) herritarrentzako erreferentziako ingestak ezarri ditu C bitaminarako eta manganesorako, Europako Batzordeak hala eskatuta.

Erreferentziako balioak jasotzen dituzten irizpen zientifikoak argitaratu egin dira kontsulta publikora eraman ondoren. Hona hemen emaitzak:

C bitamina - batez besteko beharra (AR) eta herritarrentzako erreferentziako ingesta (PRI)

Gizon helduak: 90 mg/egun (AR) eta 110 mg/egun (PRI)

Emakume helduak: 80 mg/egun (AR) eta 95 mg/egun (PRI)

Haurrak: (batez besteko beharra (AR))

- 1 eta 3 urte bitarteko haurrak: 20 mg/egun
- 15 eta 17 urte bitarteko nerabeak: 90 mg/egun

Manganesoa - ingesta egokia

Helduak: 3 mg/egun

7 eta 11 hilabete bitarteko haurtxoak: 0,02-0,5 mg/egun

Haur eta nerabeentzat helduen balioak estrapolatzen dira eskala isometrikoak eta erreferentziako gorputz-pisuak erabilia.

Irizpen zientifikoa: C bitaminarako erreferentziako balio dietetikoak
(<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3418.htm>)

Irizpen zientifikoa: manganesorako erreferentziako balio dietetikoak
ELIKA: Granja Modelo, 2/g. 01192. Arkaute (Araba). Telefonoa: 945 122 170. Faxa: 945 122 171.
(<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3419.htm>)
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)