

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Μέση Πρόσληψη	Σχολιασμός Επάρκειας*
Μικρότερη από AI	Δε μπορεί να εκτιμηθεί
Μικρότερη από EAR	Πιθανόν ανεπαρκής (πιθανότητα > 50%)
Μεταξύ EAR και RDA	Πιθανόν επαρκής (50% < πιθανότητα < 97-98%)
Μεγαλύτερη από AI	Σχεδόν σίγουρα επαρκής
Μεταξύ RDA και UL	Σχεδόν σίγουρα επαρκής, με μηδαμινό κίνδυνο τοξικότητας (πιθανότητα > 97-98%)
Μεγαλύτερη από UL	Αυξημένος κίνδυνος τοξικότητας

*Σε κάθε περίπτωση αναφερόμαστε σε άτομα ίδιας ηλικίας και φύλου.

Παρακάτω παρατίθενται οι ορισμοί των αναφερόμενων τιμών DRIs:

Adequate Intake (AI): The recommended average daily intake level based on observed or experimentally determined approximations or estimates of nutrient intake by a group (or groups) of apparently healthy people that are assumed to be adequate-used when an RDA cannot be determined.

Estimated Average Requirement (EAR): The average daily nutrient intake level estimated to meet the requirement of half the healthy individuals in a particular life stage and gender group.

Recommended Dietary Allowance (RDA): The average daily dietary nutrient intake level sufficient to meet the nutrient requirement of nearly all (97 to 98 percent) healthy individuals in a particular life stage and gender group.

Tolerable Upper Level Intake (UL): The highest average daily nutrient intake level that is likely to pose no risk of adverse health effects to almost all individuals in the general population. As intake increases above the UL, the potential risk of adverse effects may increase.

<https://www.nal.usda.gov/legacy/fnic/dri-glossary>