

MH

中华人民共和国民用航空行业标准

MH/T 7006—95

民用航空空勤人员每日膳食中 营养素供给标准

Standard of dietary nutrients allowance for
civil aviation aircrew

1995—10—13 发布

1995—11—20 实施

中国民用航空总局 发布

中华人民共和国民用航空行业标准

民用航空空勤人员每日膳食中 营养素供给标准

MH/T 7006—95

Standard of dietary nutrients allowance for
civil aviation aircrew

为保证空勤人员身体健康，提高飞行作业能力，延长飞行年限，保证飞行安全，特制定本标准。

1 主题内容与适用范围

本标准规定了空勤人员每日膳食中热能、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐与微量元素的供给量，并对膳食质量提出了相应要求。

本标准适用于从事民用航空飞行作业的空勤人员。

2 营养与膳食要求

2.1 空勤人员每日膳食中营养素供给标准值。见表1。

表1 空勤人员每人每日膳食中营养供给标准

项 目		标 准 值
能量	MJ	13.1 (12.0~14.2)
蛋白质	g	120
脂肪 (脂肪能量占总能量的百分比)	%	20~30
钙	mg	800
铁	mg	15
磷	mg	1 200
锌	mg	15
硒	μg	50
碘	μg	150
视黄醇当量	μg	1 000
维生素 D	μg	10
维生素 E	mg	12
硫胺素	mg	2
核黄素	mg	2
烟酸	mg	20
吡哆醇	mg	2
抗坏血酸	mg	100~150