

(以下附錄節錄自中華人民共和國國家市場監督管理總局的網站，全文可參閱  
[https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art\\_dedd4b97c0cd4d6298203a559c56d3e9.html](https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/tssps/art/2023/art_dedd4b97c0cd4d6298203a559c56d3e9.html))

附錄

国家市场监督管理总局 国家卫生健康委员会 国家中医药管理局  
关于发布《保健食品原料目录 营养素补充剂（2023年版）》《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2023年版）》和《保健食品原料目录 大豆分离蛋白》  
《保健食品原料目录 乳清蛋白》的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》等规定，市场监管总局会同国家卫生健康委、国家中医药局调整了《保健食品原料目录 营养素补充剂（2023年版）》《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2023年版）》，制定了《保健食品原料目录 大豆分离蛋白》《保健食品原料目录 乳清蛋白》，现予公告，自2023年10月1日起施行。此前发布有关目录与本版本不一致的，以本版本为准。

市场监管总局 国家卫生健康委  
国家中医药局  
2023年6月2日

# 保健食品原料目录 营养素补充剂（2023年版）

| 原料名称     |  |                                    |        | 每日用量        |       |     | 功效   |     |
|----------|--|------------------------------------|--------|-------------|-------|-----|------|-----|
| 营养素      | 化合物名称  | 标准依据*                              | 适用范围   | 功效成分        | 适宜人群  | 最低值 | 最高值  |     |
| 钙        | 碳酸钙  | GB1886.214《碳酸钙（包括轻质和重质碳酸钙）》        | 所有人群   | Ca（以Ca计，mg） | 1—3   | 120 | 500  | 补充钙 |
|          | 醋酸钙  | GB1903.15《醋酸钙（乙酸钙）》                | 4岁以上人群 |             | 4—6   | 150 | 700  |     |
|          | 氯化钙  | GB1886.45《氯化钙》                     | 所有人群   |             | 7—10  | 200 | 800  |     |
|          | 柠檬酸钙   | GB1903.14《柠檬酸钙》                    | 所有人群   |             | 11—13 | 250 | 1000 |     |
|          | 葡萄糖酸钙  | GB15571《葡萄糖酸钙》                     | 所有人群   |             |       |     |      |     |
|          | 乳酸钙  | GB1886.21《乳酸钙》                     | 4岁以上人群 |             | 14—17 | 200 | 800  |     |
|          | 磷酸氢钙   | GB1886.3《磷酸氢钙》                     | 所有人群   |             | 成人    | 200 | 1000 |     |
|          | 磷酸二氢钙  | GB1886.333《磷酸二氢钙》                  | 4岁以上人群 |             | 孕妇    | 200 | 800  |     |
|          | 磷酸三钙   | GB1886.332《磷酸三钙》                   | 所有人群   |             |       |     |      |     |
|          | 硫酸钙  | GB1886.6《硫酸钙》                      | 所有人群   |             | 乳母    | 200 | 1000 |     |
|          | L-乳酸钙  | GB25555《L-乳酸钙》                     | 所有人群   |             |       |     |      |     |
|          | 甘油磷酸钙  | 中国药典《甘油磷酸钙》                        | 4岁以上人群 |             |       |     |      |     |
|          | 柠檬酸苹果酸钙  | GB1903.18《柠檬酸苹果酸钙》                 | 4岁以上人群 |             |       |     |      |     |
| 酪蛋白磷酸肽+钙 | 酪蛋白磷酸肽：GB31617《食品安全国家标准食品营养强化剂 酪蛋白磷酸肽》<br>钙：符合所用的化合物标准 | 由所选钙的化合物确定。<br>酪蛋白磷酸肽与钙比例为1:5—1:20 |        |             |       |     |      |     |

|       |                  |                          |        |              |       |     |      |     |
|-------|------------------|--------------------------|--------|--------------|-------|-----|------|-----|
| 镁     | 碳酸镁              | GB25587《碳酸镁》             | 所有人群   | Mg (以Mg计,mg) | 4—6   | 30  | 200  | 补充镁 |
|       | 硫酸镁              | GB29207《硫酸镁》             | 所有人群   |              | 7—10  | 45  | 250  |     |
|       |                  |                          |        |              | 11—13 | 60  | 300  |     |
|       | 氧化镁              | GB1886.216《氧化镁(包括重质和轻质)》 | 所有人群   |              | 14—17 | 65  | 300  |     |
|       | 氯化镁              | GB25584《氯化镁》             | 所有人群   |              | 成人    | 65  | 350  |     |
|       |                  |                          |        |              | 孕妇    | 70  | 350  |     |
|       | L-苏糖酸镁           | 卫生计生委公告2016年第8号          | 所有人群   |              | 乳母    | 70  | 400  |     |
| 葡萄糖酸镁 | GB1903.29《葡萄糖酸镁》 | 所有人群                     |        |              |       |     |      |     |
| 钾     | 磷酸氢二钾            | GB1886.334《磷酸氢二钾》        | 所有人群   | K(以K计,mg)    | 4—6   | 250 | 1200 | 补充钾 |
|       | 磷酸二氢钾            | GB1886.337《磷酸二氢钾》        | 所有人群   |              | 7—10  | 300 | 1500 |     |
|       |                  |                          |        |              | 11—13 | 400 | 2000 |     |
|       | 氯化钾              | GB25585《氯化钾》             | 所有人群   |              | 14—17 | 400 | 2200 |     |
|       | 柠檬酸钾             | GB1886.74《柠檬酸钾》          | 所有人群   |              | 成人    | 400 | 2000 |     |
|       | 碳酸钾              | GB25588《碳酸钾》             | 4岁以上人群 |              | 孕妇    | 400 | 2000 |     |
|       | 葡萄糖酸钾            | GB1903.41《葡萄糖酸钾》         | 所有人群   |              | 乳母    | 500 | 2400 |     |
| 锰     | 硫酸锰              | GB29208《硫酸锰》             | 所有人群   | Mn(以Mn计,mg)  | 4—6   | 0.3 | 1.5  | 补充锰 |
|       |                  |                          |        |              | 7—10  | 0.5 | 2.5  |     |
|       |                  |                          |        |              | 11—13 | 0.6 | 3.5  |     |
|       | 葡萄糖酸锰            | GB1903.7《葡萄糖酸锰》          | 所有人群   |              | 14—17 | 0.8 | 3.8  |     |
|       |                  |                          |        |              | 成人    | 1.0 | 4.0  |     |
|       |                  |                          |        |              | 孕妇    | 1.0 | 4.0  |     |
|       |                  |                          |        |              | 乳母    | 1.0 | 4.0  |     |

|         |                     |   |        |                 |       |     |      |     |
|---------|---------------------|---|--------|-----------------|-------|-----|------|-----|
| 铁       | 葡萄糖酸亚铁              | GB1903.10《葡萄糖酸亚铁》   | 所有人群   | Fe (以 Fe 计, mg) | 1—3   | 1.5 | 7.0  | 补充铁 |
|         | 富马酸亚铁               | GB1903.46《富马酸亚铁》<br>中国药典《富马酸亚铁》                             | 所有人群   |                 | 4—6   | 2.0 | 8.0  |     |
|         | 硫酸亚铁                | GB29211 《硫酸亚铁》  | 所有人群   |                 | 7—10  | 2.5 | 10.0 |     |
|         | 乳酸亚铁                | GB1903.47《乳酸亚铁》   | 4岁以上人群 |                 | 11—13 | 3.5 | 15.0 |     |
|         |                     |   |        |                 | 14—17 | 3.5 | 15.0 |     |
|         | 琥珀酸亚铁               | 国家药品标准<br>WS1-(X-005)-2001Z<br>《琥珀酸亚铁》<br>GB 1903.38《琥珀酸亚铁》 | 4岁以上人群 |                 | 成人    | 5.0 | 20.0 |     |
|         | 焦磷酸铁                | GB1903.16《焦磷酸铁》   | 所有人群   |                 | 孕妇    | 5.0 | 20.0 |     |
|         | 柠檬酸铁                | GB1903.37《柠檬酸铁》   | 所有人群   |                 | 乳母    | 5.5 | 20.0 |     |
|         | 柠檬酸亚铁钠              | 国家卫生健康委员会公告2018年第8号   | 所有人群   |                 |       |     |      |     |
| 氯化高铁血红素 | GB 1903.52《氯化高铁血红素》 | 所有人群  |        |                 |       |     |      |     |
| 锌       | 硫酸锌                 | GB25579 《硫酸锌》   | 所有人群   | Zn (以 Zn 计, mg) | 1—3   | 0.8 | 3.0  | 补充锌 |
|         | 柠檬酸锌                | GB 1903.49《柠檬酸锌》<br>中国药典《枸橼酸锌》                              | 所有人群   |                 | 4—6   | 1.0 | 5.0  |     |
|         | 柠檬酸锌(三水)            | 卫生计生委公告2013年第5号<br>GB 1903.49《柠檬酸锌》                         | 所有人群   |                 | 7—10  | 1.5 | 6.0  |     |
|         | 葡萄糖酸锌               | GB8820《葡萄糖酸锌》   | 所有人群   |                 | 11—13 | 1.5 | 8.0  |     |
|         |                     |   |        |                 | 14—17 | 2.0 | 10.0 |     |

|     |                  |                                    |        |              |       |     |      |     |     |
|-----|------------------|------------------------------------|--------|--------------|-------|-----|------|-----|-----|
|     | 氧化锌              | GB1903.4《氧化锌》                      | 所有人群   |              | 成人    | 3.0 | 15.0 |     |     |
|     |                  |                                    |        |              | 孕妇    | 2.0 | 10.0 |     |     |
|     | 乳酸锌              | GB1903.11《乳酸锌》                     | 所有人群   |              | 乳母    | 2.0 | 10.0 |     |     |
|     | 乙酸锌              | GB1903.35《乙酸锌》                     | 所有人群   |              |       |     |      |     |     |
| 氯化锌 | GB1903.34《氯化锌》   | 所有人群                               |        |              |       |     |      |     |     |
| 硒   | 亚硒酸钠             | GB1903.9《亚硒酸钠》                     | 所有人群   | Se(以Se计, μg) | 4—6   | 5   | 30   | 补充硒 |     |
|     | 富硒酵母             | 国家药品标准<br>WS1-(x-005)-99Z<br>《硒酵母》 | 4岁以上人群 |              | 7—10  | 8   | 40   |     |     |
|     |                  | GB1903.21《富硒酵母》                    |        |              | 11—13 | 10  | 50   |     |     |
|     | L-硒-甲基<br>硒代半胱氨酸 | GB1903.12《L-硒-甲基<br>硒代半胱氨酸》        | 4岁以上人群 |              | 14—17 | 10  | 60   |     |     |
|     |                  |                                    |        |              | 成人    | 10  | 100  |     |     |
|     | 硒化卡拉胶            | GB1903.23《硒化卡拉胶》                   | 4岁以上人群 |              | 乳母    | 15  | 80   |     |     |
| 硒蛋白 | GB1903.28《硒蛋白》   | 4岁以上人群                             |        |              |       |     |      |     |     |
| 铜   | 硫酸铜              | GB29210《硫酸铜》                       | 所有人群   | Cu(以Cu计, mg) | 4—6   | 0.1 | 0.3  | 补充铜 |     |
|     |                  |                                    |        |              | 7—10  | 0.1 | 0.4  |     |     |
|     |                  |                                    |        |              | 11—13 | 0.1 | 0.5  |     |     |
|     | 葡萄糖酸铜            | GB1903.8《葡萄糖酸铜》                    | 所有人群   |              | 14—17 | 0.2 | 0.6  |     |     |
|     |                  |                                    |        |              | 成人    | 0.2 | 1.5  |     |     |
|     |                  |                                    |        |              |       | 孕妇  | 0.2  |     | 0.7 |
|     |                  |                                    |        |              |       | 乳母  | 0.3  |     | 1.0 |

|                    |                    |   |      |                                     |                                    |       |      |                      |      |
|--------------------|--------------------|---|------|-------------------------------------|------------------------------------|-------|------|----------------------|------|
| 维生素 A              | 醋酸视黄酯              | GB14750《维生素 A》  | 所有人群 | 维生素 A<br>(以视黄醇计, μg)                | 1—3                                | 50    | 300  | 补充维生素 A              |      |
|                    |                    | GB1903.31《醋酸视黄酯(醋酸维生素 A)》   |      |                                     | 4—6                                | 60    | 400  |                      |      |
|                    | 棕榈酸视黄酯             | GB29943《棕榈酸视黄酯(棕榈酸维生素 A)》   | 所有人群 |                                     | 7—10                               | 80    | 500  |                      |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 11—13                              | 100   | 700  |                      |      |
|                    | β-胡萝卜素             | GB8821《β-胡萝卜素》  | 所有人群 |                                     | 14—17                              | 130   | 800  |                      |      |
|                    |                    | GB28310《β-胡萝卜素(发酵法)》  |      |                                     | 成人                                 | 160   | 800  |                      |      |
|                    |                    | 卫生计生委 2012 年第 6 号公告   |      |                                     | 孕妇                                 | 120   | 800  |                      |      |
|                    | 乳母                 | 200   | 1200 |                                     |                                    |       |      |                      |      |
| 维生素 D              | 维生素 D <sub>2</sub> | GB14755《维生素 D <sub>2</sub> (麦角钙化醇)》                               | 所有人群 | 维生素 D <sub>2</sub><br>(以麦角钙化醇计, μg) | 1—3                                | 2.0   | 10.0 | 补充维生素 D              |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 4—6                                | 2.0   | 15.0 |                      |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 7—10                               | 2.0   | 15.0 |                      |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 11—13                              | 2.0   | 15.0 |                      |      |
|                    | 维生素 D <sub>3</sub> | GB1903.50《胆钙化醇(维生素 D <sub>3</sub> )》<br>中国药典《维生素 D <sub>3</sub> 》 | 所有人群 |                                     | 维生素 D <sub>3</sub><br>(以胆钙化醇计, μg) | 14—17 | 2.0  |                      | 15.0 |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 成人    | 2.0  |                      | 15.0 |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 孕妇    | 2.0  |                      | 15.0 |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 乳母    | 2.0  |                      | 15.0 |
| 维生素 B <sub>1</sub> | 盐酸硫胺素              | GB14751《维生素 B <sub>1</sub> (盐酸硫胺素)》                               | 所有人群 | 维生素 B <sub>1</sub><br>(以硫胺素计, mg)   | 1—3                                | 0.1   | 0.6  | 补充维生素 B <sub>1</sub> |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 4—6                                | 0.2   | 1.5  |                      |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 7—10                               | 0.2   | 1.5  |                      |      |
|                    |                    |   |      |                                     | 11—13                              | 0.3   | 2.0  |                      |      |
|                    | 硝酸硫胺素              | 中国药典《硝酸硫胺》<br>GB1903.20《硝酸硫胺素》                                    | 所有人群 |                                     | 维生素 B <sub>1</sub><br>(以硫胺素计, mg)  | 14—17 | 0.3  |                      | 2.0  |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 成人    | 0.5  |                      | 20.0 |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 孕妇    | 0.3  |                      | 2.5  |
|                    |                    |   |      |                                     |                                    | 乳母    | 0.3  |                      | 2.5  |

|                        |               |  |      |                                    |       |     |      |                           |
|------------------------|---------------|--|------|------------------------------------|-------|-----|------|---------------------------|
| 维生素<br>B <sub>2</sub>  | 核黄素           | GB14752《维生素 B <sub>2</sub> (核黄素)》            | 所有人群 | 维生素 B <sub>2</sub><br>(以核黄素计, mg)  | 1—3   | 0.1 | 0.6  | 补充维<br>生素 B <sub>2</sub>  |
|                        |               |  |      |                                    | 4—6   | 0.2 | 1.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 7—10  | 0.2 | 1.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 11—13 | 0.3 | 2.0  |                           |
|                        | 核黄素<br>5'-磷酸钠 | GB28301《核黄素 5'-磷酸钠》                          | 所有人群 |                                    | 14—17 | 0.3 | 2.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 成人    | 0.5 | 20.0 |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 孕妇    | 0.3 | 2.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 乳母    | 0.3 | 2.5  |                           |
| 维生素<br>B <sub>6</sub>  | 盐酸吡哆醇         | GB14753《维生素 B <sub>6</sub> (盐酸吡哆醇)》          | 所有人群 | 维生素 B <sub>6</sub><br>(以吡哆醇计, mg)  | 1—3   | 0.1 | 0.6  | 补充维<br>生素 B <sub>6</sub>  |
|                        |               |  |      |                                    | 4—6   | 0.2 | 1.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 7—10  | 0.2 | 1.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 11—13 | 0.3 | 2.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 14—17 | 0.3 | 2.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 成人    | 0.5 | 10.0 |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 孕妇    | 0.3 | 2.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 乳母    | 0.3 | 2.5  |                           |
| 维生素<br>B <sub>12</sub> | 氰钴胺           | GB1903.43《氰钴胺》<br>中国药典《维生素 B <sub>12</sub> 》 | 所有人群 | 维生素 B <sub>12</sub><br>(以钴胺素计, μg) | 1—3   | 0.2 | 1.0  | 补充维<br>生素 B <sub>12</sub> |
|                        |               |  |      |                                    | 4—6   | 0.2 | 1.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 7—10  | 0.3 | 2.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 11—13 | 0.4 | 2.5  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 14—17 | 0.5 | 3.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 成人    | 0.5 | 10   |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 孕妇    | 0.6 | 5.0  |                           |
|                        |               |  |      |                                    | 乳母    | 0.6 | 5.0  |                           |

|         |     |                             |      |                |       |      |      |      |
|---------|-----|-----------------------------|------|----------------|-------|------|------|------|
| 烟酸(尼克酸) | 烟酸  | GB14757《烟酸》                 | 所有人群 | 烟酸(以烟酸计, mg)   | 1—3   | 1.0  | 5.0  | 补充烟酸 |
|         |     |                             |      |                | 4—6   | 1.5  | 7.5  |      |
|         |     |                             |      |                | 7—10  | 2.0  | 10.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 11—13 | 2.5  | 12.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 14—17 | 3.0  | 15.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 成人    | 3.0  | 15.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 孕妇    | 2.5  | 15.0 |      |
|         | 乳母  | 3.0                         | 15.0 |                |       |      |      |      |
|         | 烟酰胺 | GB1903.45《烟酰胺》<br>中国药典《烟酰胺》 | 所有人群 | 烟酰胺(以烟酰胺计, mg) | 1—3   | 1.0  | 7.0  |      |
|         |     |                             |      |                | 4—6   | 1.5  | 9.0  |      |
|         |     |                             |      |                | 7—10  | 2.0  | 13.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 11—13 | 2.5  | 15.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 14—17 | 3.0  | 18.0 |      |
|         |     |                             |      |                | 成人    | 3.0  | 50.0 |      |
| 孕妇      |     |                             |      |                | 2.5   | 15.0 |      |      |
| 乳母      | 3.0 | 18.0                        |      |                |       |      |      |      |
| 叶酸      | 叶酸  | GB15570《叶酸》                 | 所有人群 | 叶酸(以叶酸计, μg)   | 1—3   | 30   | 150  | 补充叶酸 |
|         |     |                             |      |                | 4—6   | 40   | 200  |      |
|         |     |                             |      |                | 7—10  | 50   | 250  |      |
|         |     |                             |      |                | 11—13 | 70   | 350  |      |
|         |     |                             |      |                | 14—17 | 80   | 400  |      |
|         |     |                             |      |                | 成人    | 80   | 500  |      |
|         |     |                             |      |                | 孕妇    | 110  | 500  |      |
|         |     |                             |      |                | 乳母    | 110  | 500  |      |



|      |         |   |      |                        |       |     |      |        |
|------|---------|---|------|------------------------|-------|-----|------|--------|
| 生物素  | D-生物素   | 国家药品标准<br>WS-10001-(HD-1052)-20<br>02《D-生物素》<br><br>GB1903.25《D-生物素》    | 所有人群 | 生物素<br>(以生物素计, μg)     | 1—3   | 3   | 15   | 补充生物素  |
|      |         |   |      |                        | 4—6   | 4   | 25   |        |
|      |         |   |      |                        | 7—10  | 5   | 30   |        |
|      |         |   |      |                        | 11—13 | 7   | 45   |        |
|      |         |   |      |                        | 14—17 | 8   | 50   |        |
|      |         |   |      |                        | 成人    | 10  | 100  |        |
|      |         |   |      |                        | 孕妇    | 8   | 50   |        |
|      |         |   |      |                        | 乳母    | 10  | 60   |        |
| 胆碱   | 酒石酸胆碱   | GB 1903.54《酒石酸氢胆碱》<br><br>国家药品标准<br>WS-10001-(HD-1250)-20<br>02《重酒石酸胆碱》 | 所有人群 | 胆碱(以胆碱计, mg)           | 1—3   | 40  | 240  | 补充胆碱   |
|      |         |   |      |                        | 4—6   | 50  | 300  |        |
|      |         |   |      |                        | 7—10  | 60  | 400  |        |
|      |         |   |      |                        | 11—13 | 80  | 500  |        |
|      |         |   |      |                        | 14—17 | 90  | 600  |        |
|      |         |   |      |                        | 成人    | 100 | 1000 |        |
|      |         |   |      |                        | 孕妇    | 80  | 500  |        |
|      | 氯化胆碱    | GB1903.36《氯化胆碱》   | 所有人群 | 乳母                     | 100   | 700 |      |        |
| 维生素C | L-抗坏血酸  | GB14754《维生素C(抗坏血酸)》   | 所有人群 | 维生素C<br>(以L-抗坏血酸计, mg) | 1—3   | 6   | 60   | 补充维生素C |
|      | L-抗坏血酸钠 | GB1886.44《抗坏血酸钠》  | 所有人群 |                        | 4—6   | 10  | 100  |        |
|      |         |   |      |                        | 7—10  | 10  | 100  |        |
|      |         |   |      |                        | 11—13 | 15  | 150  |        |
|      | L-抗坏血酸钙 | GB1886.43《抗坏血酸钙》  | 所有人群 |                        | 14—17 | 20  | 200  |        |
|      |         |   |      |                        | 成人    | 30  | 500  |        |

|                             |                             |                               |        |                                     |       |     |      |         |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------|-------------------------------------|-------|-----|------|---------|
|                             | 抗坏血酸棕榈酸酯                    | GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》          | 4岁以上人群 |                                     | 孕妇    | 25  | 250  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 乳母    | 30  | 300  |         |
| 维生素 K                       | 维生素 K <sub>1</sub>          | 中国药典《维生素 K <sub>1</sub> 》     | 所有人群   | 维生素 K<br>(以植物甲萘醌计, μg)              | 4—6   | 10  | 60   | 补充维生素 K |
|                             |                             |                               |        |                                     | 7—10  | 10  | 70   |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 11—13 | 15  | 90   |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 14—17 | 15  | 100  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 成人    | 15  | 100  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 孕妇    | 15  | 100  |         |
|                             | 维生素 K <sub>2</sub><br>(发酵法) | 卫生计生委公告 2016 年第 8 号           | 所有人群   | 维生素 K <sub>2</sub><br>(以七烯甲萘醌计, μg) | 乳母    | 15  | 100  |         |
| 维生素 K <sub>2</sub><br>(合成法) | 国家卫生健康委公告 2020 年第 9 号       |                               |        |                                     |       |     |      |         |
| 泛酸                          | D-泛酸钙                       | GB1903.53《D-泛酸钙》<br>中国药典《泛酸钙》 | 所有人群   | 泛酸(以泛酸计, mg)                        | 1—3   | 0.4 | 2.0  | 补充泛酸    |
|                             |                             |                               |        |                                     | 4—6   | 0.5 | 5.0  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 7—10  | 0.7 | 7.0  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 11—13 | 0.9 | 9.0  |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 14—17 | 1.0 | 10.0 |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 成人    | 1.0 | 20.0 |         |
|                             |                             |                               |        |                                     | 孕妇    | 1.0 | 10.0 |         |
|                             | D-泛酸钠                       | GB1903.32《D-泛酸钠》              | 所有人群   |                                     | 乳母    | 1.0 | 10.0 |         |

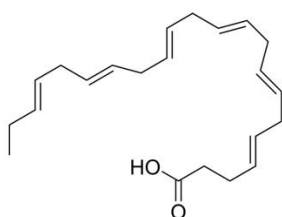
|                      |               |                             |         |   |       |     |      |                           |
|----------------------|---------------|-----------------------------|---------|---|-------|-----|------|---------------------------|
| 维生素 E                | D-α-生育酚       | GB1886.233《维生素 E》           | 所有人群    | 维生素 E<br>(以<br>d-α-生育酚计,<br>mg)   | 4—6   | 1.5 | 9.0  | 补充维<br>生素 E               |
|                      | D-α-醋酸生育酚     |                             | 所有人群    |   | 7—10  | 2.0 | 14.0 |                           |
|                      | D-α-琥珀酸生育酚    |                             | 所有人群    |   | 11—13 | 3.0 | 25.0 |                           |
|                      | dl-α-醋酸生育酚    | GB14756《维生素 E (dl-α-醋酸生育酚)》 | 所有人群    |   | 14—17 | 3.0 | 25.0 |                           |
|                      | dl-α-生育酚      | GB29942《维生素 E (dl-α-生育酚)》   | 所有人群    |   | 成人    | 5.0 | 150  |                           |
|                      | 维生素 E 琥珀酸钙    | GB1903.6《维生素 E 琥珀酸钙》        | 4 岁以上人群 |   | 孕妇    | 3.0 | 25.0 |                           |
|                      |               |                             |         |   | 乳母    | 4.0 | 30.0 |                           |
| β-胡萝卜素               | β-胡萝卜素        | GB 8821 《β-胡萝卜素》            | 成人      | β-胡<br>萝卜素 (mg)   | 成人    | 1.5 | 5    | 补充β-<br>胡萝卜<br>素          |
|                      |               | GB 28310《β-胡萝卜素<br>(发酵法)》   | 成人      |   | 成人    | 1.5 | 5    |                           |
|                      |               | GB 31624《天然胡萝卜<br>素》        | 成人      |   | 成人    | 1.5 | 7    |                           |
|                      |               | 卫生计生委 2012 年第 6<br>号公告      | 成人      |   | 成人    | 1.5 | 5    |                           |
| 二十二<br>碳六烯<br>酸(DHA) | 二十二碳六<br>烯酸油脂 | DHA 藻油原料技术要求<br>(见附件)       | 成人      | DHA (以<br>C <sub>22</sub> H <sub>32</sub> O <sub>2</sub> 甘<br>油三酯<br>计, mg) | 成人    | 200 | 1000 | 补充 n-3<br>多不饱<br>和脂肪<br>酸 |

标准依据\*: 当标准更替时参考最新标准内容

附件：

## DHA 藻油原料技术要求

【来源】DHA 藻油是利用裂壶藻（Schizochytrium sp.）或吾肯氏壶藻（Ulkenia amoeboida）或寇氏隐甲藻（Cryptocodinium cohnii）菌种，经过生物发酵制得。化合物名称为顺式-4, 7, 10, 13, 16, 19-二十二碳六烯酸，分子式为  $C_{22}H_{32}O_2$ 。结构式如下：



### 【感官要求】

应符合表 1 规定。

表 1 感官指标

| 项目    | 要求             |
|-------|----------------|
| 色泽    | 浅黄色至橙黄色        |
| 滋味、气味 | 具有本品特有的滋气味     |
| 状态    | 油状液体，无肉眼可见外来异物 |

### 【理化指标】

应符合表 2 规定。

表 2 理化指标

| 项目          | 指标                | 检验方法                     |
|-------------|-------------------|--------------------------|
| 不皂化物， %     | ≤ 4.0             | GB/T 5535.1              |
| 水分， %       | ≤ 0.1             | GB5009.3 第四法或 GB5009.236 |
| 不溶性杂质， %    | ≤ 0.2             | GB/T 15688               |
| 溶剂残留， mg/kg | 不得检出<br>( 检 出 值 < | GB 5009.262              |

|                              |   |                   |             |
|------------------------------|---|-------------------|-------------|
|                              |   | 10mg/kg 时, 视为未检出) |             |
| 过氧化值, g/100g                 | ≤ | 0.06              | GB 5009.227 |
| 酸价 (以 KOH 计), mg/g           | ≤ | 1.0               | GB 5009.229 |
| 反式脂肪酸, %                     | ≤ | 1.0               | GB 5009.257 |
| 黄曲霉毒素 B <sub>1</sub> , μg/kg | ≤ | 5.0               | GB 5009.22  |
| 铅 (以 Pb 计), mg/kg            | ≤ | 0.1               | GB 5009.12  |
| 总砷(以 As 计), mg/kg            | ≤ | 0.1               | GB 5009.11  |
| 总汞 (以 Hg 计), mg/kg           | ≤ | 0.3               | GB 5009.17  |

**【标志性成分指标】**

应符合表 3 规定。

表 3 标志性成分指标

| 项目  | 指标   | 检验方法        |
|---|------|-------------|
| 二十二碳六烯酸 (DHA), 以 C <sub>22</sub> H <sub>32</sub> O <sub>2</sub> 甘油三酯计, g/100g | ≥ 35 | GB 5009.168 |

**【储存】** 避光, 密封, 在适宜的温度下保存。

**【商品化原料使用要求】**

DHA 藻油作为保健食品原料进行产品备案时, 可以使用符合本标准要求的 DHA 藻油, 并添加必要的抗氧化剂或稀释剂等作为辅料制得的商品化原料。商品化原料所用的辅料应收录于《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760) 或《保健食品备案产品可用辅料名单》中, 并应符合国家相关标准及有关规定。使用商品化原料时应按照预处理原料的备案有关规定填写原料和辅料使用信息。

商品化原料由于工艺必要必须添加维生素 C 或维生素 E 作为抗氧化剂的, 应当检测维生素 C 或维生素 E 指标值并作为产品技术要求的理化指标, 备案产品的注意事项中明确“本品含有维生素 E 或维生素 C”。因工艺必要添加的辅料, 如维生素 C、维生素 E 等, 不得声称保健功能。对于 DHA 与维生素 C 或维生素 E 复配的备案产品, 应提供研发资料, 证明备案产品安全有效。

# 允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2023 年版）

## 保健功能

| 保健功能           | 备注   |
|----------------|--|
| 补充维生素、矿物质等营养物质 | 包括补充：钙、镁、钾、锰、铁、锌、硒、铜、维生素 A、维生素 D、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、维生素 B <sub>6</sub> 、维生素 B <sub>12</sub> 、烟酸（尼克酸）、叶酸、生物素、胆碱、维生素 C、维生素 K、泛酸、维生素 E、β-胡萝卜素、补充 n-3 多不饱和脂肪酸 |

## 保健功能释义

| 保健功能 | 释义  |
|------|---|
| 补充钙  | 钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。<br>钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密 |

|                      |  |
|----------------------|--|
|                      | <p>度。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿的发育。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿更坚固。</p>                                |
| 补充镁                  | <p>镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。</p>  |
| 补充铁                  | <p>铁是血红细胞形成的重要成分。</p> <p>铁是血红细胞形成的必需元素。</p> <p>铁对血红蛋白的产生是必需的。</p>                  |
| 补充锌                  | <p>锌是儿童生长发育的必需元素。</p> <p>锌有助于改善食欲。</p> <p>锌有助于皮肤健康。</p>                            |
| 补充维生素 A              | <p>维生素 A 有助于维持暗视力。</p> <p>维生素 A 有助于维持皮肤和黏膜健康。</p>                                  |
| 补充维生素 D              | <p>维生素 D 可促进钙的吸收。</p> <p>维生素 D 有助于骨骼和牙齿的健康。</p> <p>维生素 D 有助于骨骼形成。</p>              |
| 补充维生素 B <sub>1</sub> | <p>维生素 B<sub>1</sub> 是能量代谢中不可缺少的成分。</p> <p>维生素 B<sub>1</sub> 有助于维持神经系统的正常生理功能。</p> |
| 补充维生素 B <sub>2</sub> | <p>维生素 B<sub>2</sub> 有助于维持皮肤和黏膜健康。</p>   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | 维生素 B <sub>2</sub> 是能量代谢中不可缺少的成分。   |
| 补充维生素 B <sub>6</sub>  | 维生素 B <sub>6</sub> 有助于蛋白质的代谢和利用。  |
| 补充维生素 B <sub>12</sub> | 维生素 B <sub>12</sub> 有助于红细胞形成。   |
| 补充烟酸                  | 烟酸有助于维持皮肤和黏膜健康。<br>烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。<br>烟酸有助于维持神经系统的健康。                          |
| 补充叶酸                  | 叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。<br>叶酸有助于红细胞形成。<br>叶酸有助于胎儿正常发育。                             |
| 补充维生素 C               | 维生素 C 有助于维持皮肤和黏膜健康。<br>维生素 C 有助于维持骨骼、牙龈的健康。<br>维生素 C 可以促进铁的吸收。<br>维生素 C 有抗氧化作用。 |
| 补充泛酸                  | 泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。  |
| 补充维生素 E               | 维生素 E 有抗氧化作用。   |
| 补充 n-3 多不饱和脂肪酸        | 1.n-3 多不饱和脂肪酸提供人体必需脂肪酸。   |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>2.膳食中 n-3 多不饱和脂肪酸应占总能量的 0.5% ~ 2%。</p> <p>3.有助于维持血脂（甘油三酯）健康水平。</p> |
|--|---|

注：保健功能释义按照现行的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB28050）附录 D 内容进行标注；保健食品标签中可使用释义中相应的一条或多条营养成分功能声称标准用语。不得对功能声称用语进行任何形式的删改、添加或合并。

## 保健食品原料目录 大豆分离蛋白

| 原料名称   | 每日用量         |                    |       |  | 功效    |
|--------|--------------|--------------------|-------|--|-------|
|        | 用量范围         | 适宜人群               | 不适宜人群 | 注意事项   |       |
| 大豆分离蛋白 | 蛋白质<br>6-25g | 因蛋白质摄入不足而致免疫力低下的成人 | 少年儿童  | 成人每日蛋白质总体食用量推荐为60g,可酌情根据个人每日食用量在用量范围内食用。无明显缺乏蛋白质的人群不推荐食用。植物蛋白过敏者不宜使用。肾功能不全者慎用。孕妇、乳母建议咨询临床医生、营养专业人员等。 | 增强免疫力 |

## 大豆分离蛋白 原料技术要求

【来源】以大豆豆粕为原料，通过提取、浓缩、分离、精制等工艺，去除或部分去除原料中的非蛋白成分(如水分、脂肪、碳水化合物等)而制得的产品。

【感官要求】应符合表 1 规定

表 1 感官指标

| 项目    | 要求                     |
|-------|------------------------|
| 色泽    | 白色至淡黄色                 |
| 滋味、气味 | 具有大豆蛋白特有的滋味和气味，无异味     |
| 状态    | 干燥均匀粉末，无结块，无正常视力可见外来异物 |

【理化指标】应符合表 2 规定

表 2 理化指标

| 项目               | 指标    | 检测方法      |
|------------------|-------|-----------|
| 水分，%             | ≤ 7.0 | GB5009.3  |
| 灰分，%             | ≤ 8.0 | GB5009.4  |
| 黄曲霉毒素 B1，μg/kg   | ≤ 5.0 | GB5009.24 |
| 脲酶活性             | 阴性    | GB5413.31 |
| 铅（以 Pb 计），mg/kg  | ≤ 0.5 | GB5009.12 |
| 总砷（以 As 计），mg/kg | ≤ 1.0 | GB5009.11 |
| 总汞（以 Hg 计），mg/kg | ≤ 0.3 | GB5009.17 |

|                 |   |     |            |
|-----------------|---|-----|------------|
| 镉（以 Cd 计），mg/kg | ≤ | 0.2 | GB5009.15  |
| 铬（以 Cr 计），mg/kg | ≤ | 1.0 | GB5009.123 |

【标志性成分指标】应符合表 3 规定

表 3 标志性成分指标

| 项目               |   | 指标 | 检验方法      |
|------------------|---|----|-----------|
| 蛋白质（以干基计），g/100g | ≥ | 90 | GB 5009.5 |

以上氮折算成蛋白质的系数以 6.25 计。

【微生物指标】应符合表 4 规定

表 4 微生物指标

| 项目          |   | 指标    | 检验方法              |
|-------------|---|-------|-------------------|
| 菌落总数，CFU/g  | ≤ | 30000 | GB 4789.2         |
| 霉菌和酵母，CFU/g | ≤ | 50    | GB 4789.15        |
| 大肠菌群，MPN/g  | ≤ | 0.92  | GB 4789.3 MPN 计数法 |
| 沙门氏菌        | ≤ | 0/25g | GB 4789.4         |
| 金黄色葡萄球菌     | ≤ | 0/25g | GB 4789.10        |

【剂型】粉剂。产品生产工艺按照现行保健食品备案产品要求，粉剂产品采用粉碎、混合、包装等物理工序，不得以水解等方式改变原料的物质基础。

## 保健食品原料目录 乳清蛋白

| 原料名称 | 每日用量         |                                   |       |   | 功效    |
|------|--------------|-----------------------------------|-------|---|-------|
|      | 用量范围         | 适宜人群                              | 不适宜人群 | 注意事项  |       |
| 乳清蛋白 | 蛋白质<br>6-25g | 因蛋白质<br>摄入不足<br>而致免疫<br>低下的成<br>人 | 少年儿童  | 成人每日蛋白质<br>总体食用量推荐<br>为 60g,可酌情根<br>据个人每日食用<br>量在用量范围内<br>食用。无明显缺乏<br>蛋白质的人群不<br>推荐食用。动物蛋<br>白过敏者不宜使<br>用。肾功能不全者<br>慎用。孕妇、乳母<br>建议咨询临床医<br>生、营养专业人员<br>等。 | 增强免疫力 |

## 乳清蛋白 原料技术要求

【来源】以乳清为原料，经分离、浓缩、干燥等工艺制成的粉末状产品。

【感官要求】应符合表 1 规定。

表 1 感官要求

| 项目    | 要求                        |
|-------|---------------------------|
| 色泽    | 白色至淡黄色                    |
| 滋味、气味 | 略有乳香味或乳腥味，无异味。            |
| 状态    | 干燥均匀的粉末状产品、无结块、无正常视力可见杂质。 |

【理化指标】应符合表 2 规定。

表 2 理化要求

| 项目                                | 指标    | 检测方法      |
|-----------------------------------|-------|-----------|
| 水分，%                              | ≤ 6.0 | GB5009.3  |
| 灰分，%                              | ≤ 9.0 | GB5009.4  |
| 黄曲霉毒素 M1， $\mu\text{g}/\text{kg}$ | ≤ 0.5 | GB5009.24 |
| 铅（以 Pb 计）， $\text{mg}/\text{kg}$  | ≤ 0.3 | GB5009.12 |
| 总砷（以 As 计）， $\text{mg}/\text{kg}$ | ≤ 0.5 | GB5009.11 |
| 汞， $\text{mg}/\text{kg}$          | ≤ 0.3 | GB5009.17 |

【标志性成分指标】应符合表 3 规定

表 3 标志性成分指标

| 项目 | 指标 | 检验方法 |
|----|----|------|
|----|----|------|

|                   |   |    |           |
|-------------------|---|----|-----------|
| 蛋白质(以干基计), g/100g | ≥ | 80 | GB 5009.5 |
|-------------------|---|----|-----------|

以上氮折算成蛋白质的系数以 6.38 计。

【微生物指标】应符合表 4 规定。

表 4 微生物指标

| 项目           |   | 指标    | 检验方法              |
|--------------|---|-------|-------------------|
| 菌落总数, CFU/g  | ≤ | 30000 | GB 4789.2         |
| 霉菌和酵母, CFU/g | ≤ | 50    | GB 4789.15        |
| 大肠菌群, MPN/g  | ≤ | 0.92  | GB 4789.3 MPN 计数法 |
| 沙门氏菌         | ≤ | 0/25g | GB 4789.4         |
| 金黄色葡萄球菌      | ≤ | 0/25g | GB 4789.10        |

【剂型】粉剂。产品生产工艺按照现行保健食品备案产品要求，粉剂产品采用粉碎、混合、包装等物理工序，不得以水解等方式改变原料的物质基础。