

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》 钙：符合所用的化合物标准	由所选钙的化合物确定。 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》 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	
	琥珀酸亚铁	国家药品标准 WS1-(X-005)-2001Z 《琥珀酸亚铁》 GB 1903.38《琥珀酸亚铁》	4岁以上人群		14—17	3.5	15.0	
					成人	5.0	20.0	
	焦磷酸铁	GB1903.16《焦磷酸铁》	所有人群		乳母	5.5	20.0	
	柠檬酸铁	GB1903.37《柠檬酸铁》	所有人群					
	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》 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 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 WS1-(x-005)-99Z 《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 硒代半胱氨酸	GB1903.12《L-硒-甲基 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		孕妇	10	60	
硒蛋白	GB1903.28《硒蛋白》	4岁以上人群	乳母	15	80			
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 (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		
		GB8821《β-胡萝卜素》	所有人群		11—13	100	700		
	β-胡萝卜素	GB28310《β-胡萝卜素(发酵法)》			14—17	130	800		
		卫生计生委 2012 年第 6 号公告			成人	160	800		
					孕妇	120	800		
			乳母	200	1200				
维生素 D	维生素 D ₂	GB14755《维生素 D ₂ (麦角钙化醇)》	所有人群	维生素 D ₂ (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 ₃	GB1903.50《胆钙化醇(维生素 D ₃)》 中国药典《维生素 D ₃ 》	所有人群		维生素 D ₃ (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 ₁	盐酸硫胺素	GB14751《维生素 B ₁ (盐酸硫胺素)》	所有人群	维生素 B ₁ (以硫胺素计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维生素 B ₁	
					4—6	0.2	1.5		
					7—10	0.2	1.5		
	硝酸硫胺素	中国药典《硝酸硫胺》 GB1903.20《硝酸硫胺素》	所有人群		11—13	0.3	2.0		
					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 B ₂	核黄素	GB14752《维生素 B ₂ (核黄素)》	所有人群	维生素 B ₂ (以核黄素计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维 生素 B ₂
					4—6	0.2	1.5	
					7—10	0.2	1.5	
					11—13	0.3	2.0	
	核黄素 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 B ₆	盐酸吡哆醇	GB14753《维生素 B ₆ (盐酸吡哆醇)》	所有人群	维生素 B ₆ (以吡哆醇计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维 生素 B ₆
					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 B ₁₂	氰钴胺	GB1903.43《氰钴胺》 中国药典《维生素 B ₁₂ 》	所有人群	维生素 B ₁₂ (以钴胺素计, μg)	1—3	0.2	1.0	补充维 生素 B ₁₂
					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》 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 WS-10001-(HD-1052)-20 02《D-生物素》 GB1903.25《D-生物素》	所有人群	生物素 (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》 国家药品标准 WS-10001-(HD-1250)-20 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 (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	
	L-抗坏血酸钙	GB1886.43《抗坏血酸钙》	所有人群		7-10	10	100	
					11-13	15	150	
					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 ₁	中国药典《维生素 K ₁ 》	所有人群	维生素 K (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 ₂ (发酵法)	卫生计生委公告 2016 年第 8 号	所有人群	维生素 K ₂ (以七烯甲萘醌计, μg)	乳母	15	100	
维生素 K ₂ (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》 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	

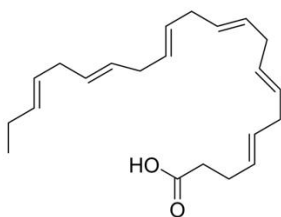
维生素 E	D-α-生育酚	GB1886.233《维生素 E》	所有人群	维生素 E (以 d-α-生育酚计, mg)	4-6	1.5	9.0	补充维 生素 E
	D-α-醋酸生育酚		所有人群					
	D-α-琥珀酸生育酚		所有人群					
	dl-α-醋酸生育酚	GB14756《维生素 E (dl-α-醋酸生育酚)》	所有人群		7-10	2.0	14.0	
	dl-α-生育酚	GB29942《维生素 E (dl-α-生育酚)》	所有人群		11-13	3.0	25.0	
	维生素 E 琥珀酸钙	GB1903.6《维生素 E 琥珀酸钙》	4 岁以上人群		14-17	3.0	25.0	
					成人	5.0	150	
β-胡萝卜素	β-胡萝卜素	GB 8821 《β-胡萝卜素》	成人	β-胡 萝卜素 (mg)	成人	1.5	5	补充β- 胡萝卜 素
		GB 28310《β-胡萝卜素 (发酵法)》	成人		成人	1.5	5	
		GB 31624《天然胡萝卜 素》	成人		成人	1.5	7	
		卫生计生委 2012 年第 6 号公告	成人		成人	1.5	5	
二十二 碳六烯 酸(DHA)	二十二碳六 烯酸油脂	DHA 藻油原料技术要求 (见附件)	成人	DHA (以 C ₂₂ H ₃₂ O ₂ 甘 油三酯 计, mg)	成人	200	1000	补充 n-3 多不饱 和脂肪 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 (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 ₁ , 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 ₂₂ H ₃₂ O ₂ 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。