

保健食品原料目录 营养素补充剂（2022 年版）（征求意见稿）

营养 素	原料名称		适用范围	功效 成分	每日用量			功效
	化合物 名称	标准依据*			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		14-17	200	800	
	乳酸钙	GB1886.21《乳酸钙》	4岁以上人群		成人	200	1000	
	磷酸氢钙	GB1886.3《磷酸氢钙》	所有人群		孕妇	200	800	
	磷酸二氢钙	GB25559《磷酸二氢钙》	4岁以上人群					
	磷酸三钙(磷酸钙)	GB25558《磷酸三钙》	所有人群					
	硫酸钙	GB1886.6《硫酸钙》	所有人群					
	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					
镁	柠檬酸苹果酸钙	GB1903.18《柠檬酸苹果 酸钙》	4岁以上人群	Mg (以Mg计, mg)	乳母	200	1000	补充镁
	酪蛋白磷酸肽+钙	酪蛋白磷酸肽:《食品安 全国家标准食品营养强 化剂 酪蛋白磷酸肽》 (GB31617) 钙: 符合所用钙的标准	根据所选钙 的范围确定。 酪蛋白磷酸 肽+钙两者比 例为 1:5--1:20					
	碳酸镁	GB25587《碳酸镁》	所有人群		4-6	30	200	
	硫酸镁	GB29207《硫酸镁》	所有人群		7-10	45	250	
	氧化镁	GB1886.216《氧化镁(包 括重质和轻质)》	所有人群		11-13	60	300	
	氯化镁	GB25584《氯化镁》	所有人群		14-17	65	300	
	L-苏糖酸镁	卫生计生委公告 2016 年 第 8 号	所有人群		成人	65	350	
	葡萄糖酸镁	GB1903.29《葡萄糖酸 镁》	所有人群		孕妇	70	350	
	磷酸氢二钾	GB25561《磷酸氢二钾》	所有人群					
	磷酸二氢钾	GB25560《磷酸二氢钾》	所有人群					
	氯化钾	GB25585《氯化钾》	所有人群					
	柠檬酸钾	GB1886.74《柠檬酸钾》	所有人群					
钾	碳酸钾	GB25588《碳酸钾》	4岁以上人群	K (以K计, mg)	乳母	500	2400	补充钾
	葡萄糖酸钾	GB1903.41《葡萄糖酸 钾》	所有人群					
	硫酸锰	GB29208《硫酸锰》	所有人群		4-6	0.3	1.5	
	葡萄糖酸锰	GB1903.7《葡萄糖酸锰》	所有人群		7-10	0.5	2.5	
锰				Mn (以Mn计, mg)	11-13	0.6	3.5	补充锰
					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	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	GB6781《乳酸亚铁》	4岁以上人群		11-13	3.5	15.0				
					14-17	3.5	15.0				
	国家药品标准				成人	5.0	20.0				
	琥珀酸亚铁	WS1-(X-005)-2001Z 《琥珀酸亚铁》	4岁以上人群		孕妇	5.0	20.0				
					GB 1903.38《琥珀酸亚铁》						
	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									
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	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	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								
	乙酸锌	GB1903.35《乙酸锌》	所有人群		乳母	2.0	10.0				
	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			
	国家药品标准		7-10		8	40					
	富硒酵母	WS1-(x-005)-99Z《硒酵母》 GB1903.21《富硒酵母》	4岁以上人群		11-13	10	50				
					14-17	10	60				
	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		成人	10	100				
					孕妇	10	60				
	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				
14-17		0.2	0.6								
葡萄糖酸铜		GB1903.8《葡萄糖酸铜》	所有人群	成人	0.2		1.5				
				孕妇	0.2		0.7				
			乳母	0.3	1.0						
维生素 A	GB14750《维生素 A》			1-3	50	300	补充维生素 A				
	醋酸视黄酯	GB1903.31《醋酸视黄酯 (醋酸维生素 A)》	所有人群	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》 GB28310《β-胡萝卜素》	所有人群	14-17	130	800					
				成人	160	800					

(发酵法)												
卫计委 2012 年第 6 号公告												
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)维生素 D ₃ (以胆钙化醇计,μg)	孕妇	120 800						
					乳母	200 1200						
					1-3	2.0 10.0						
					4-6	2.0 15.0						
					7-10	2.0 15.0						
	维生素 D ₃	中国药典《维生素 D ₃ 》	所有人群		11-13	2.0 15.0						
					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						
					4-6	0.2 1.5						
					7-10	0.2 1.5						
					11-13	0.3 2.0						
					14-17	0.3 2.0						
	硝酸硫胺素	中国药典《硝酸硫胺素》 GB1903.20《硝酸硫胺素》	所有人群		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	
										4-6	0.2 1.5	
7-10	0.2 1.5											
11-13	0.3 2.0											
14-17	0.3 2.0											
核黄素 5'-磷酸钠	GB28301《核黄素 5'-磷酸钠》	所有人群	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	
										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	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
											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
											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	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	

叶酸	叶酸	GB15570《叶酸》	所有人群	叶酸（以叶酸计，μg）	7-10	2.0	13.0	补充叶酸
					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	
					1-3	30	150	
					4-6	40	200	
					7-10	50	250	
					11-13	70	350	
生物素	D-生物素	国家药品标准 WS-10001-(HD-1052)-2 002《D-生物素》 GB1903.25《D-生物素》	所有人群	生物素（以生物素计，μg）	14-17	80	400	补充生物素
					成人	80	500	
					孕妇	110	500	
					乳母	110	500	
					1-3	3	15	
					4-6	4	25	
					7-10	5	30	
					11-13	7	45	
					14-17	8	50	
					成人	10	100	
碱	酒石酸胆碱	国家药品标准 WS-10001-(HD-1250)-2 002《重酒石酸胆碱》	所有人群	胆碱(以胆碱计，mg)	孕妇	8	50	补充胆碱
					乳母	10	60	
					1-3	40	240	
					4-6	50	300	
					7-10	60	400	
					11-13	80	500	
					14-17	90	600	
					成人	100	1000	
					孕妇	80	500	
					乳母	100	700	
维生素C	L-抗坏血酸	GB1886.44《抗坏血酸钠》	所有人群	维生素C（以L-抗坏血酸计，mg）	氯化胆碱	GB1903.36《氯化胆碱》	所有人群	补充维生素C
					L-抗坏血酸	GB14754《维生素C（抗坏血酸）》	所有人群	
					L-抗坏血酸钠	GB1886.43《抗坏血酸钙》	所有人群	
					L-抗坏血酸钙	GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》	4岁以上人群	
					抗坏血酸棕榈酸酯	GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》	4岁以上人群	
					1-3	6	60	
					4-6	10	100	
					7-10	10	100	
					11-13	15	150	
					14-17	20	200	
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）	成人	30	500	补充维生素K
					孕妇	25	250	
					乳母	30	300	
					4-6	10	60	
					7-10	10	70	
					11-13	15	90	
					14-17	15	100	
					成人	15	100	
					孕妇	15	100	
					乳母	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 K2(以 七烯甲萘醌 计, µg)				
						1-3	0.4	2.0
						4-6	0.5	5.0
						7-10	0.7	7.0
						11-13	0.9	9.0
泛酸	D-泛酸钙	中国药典《泛酸钙》	所有人群	泛酸(以泛酸 计, mg)		14-17	1.0	10.0
						成人	1.0	20.0
						孕妇	1.0	10.0
						乳母	1.0	10.0
	D-泛酸钠	GB1903.32	所有人群					
	D-α-生育酚		所有人群			4-6	1.5	9.0
	D-α-醋酸生育酚	GB1886.233《维生素 E》	所有人群					
	D-α-琥珀酸生育酚		所有人群			7-10	2.0	14.0
						11-13	3.0	25.0
维生 素 E	dl-α-醋酸生育酚	GB14756《维生素 E (dl -α-醋酸生育酚)》	所有人群	维生素 E (以 d-α-生育酚 计, mg)		14-17	3.0	25.0
		GB29942《维生素 E (dl -α-生育酚)》	所有人群			成人	5.0	15.0
	dl-α-生育酚		所有人群			孕妇	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			乳母	4.0	30.0
		GB 8821 《β-胡萝卜素》	成人			成人	1.5	5
β-胡 萝 卜 素		GB 28310《β-胡萝卜 素(发酵法)》	成人	β-胡萝卜素 (mg)		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
DHA	二十二碳六烯酸油 脂	《食品安全国家标准 食 品添加剂 二十二碳六烯 酸油脂(发酵法)》(GB 26400), 且 EPA 含量(以 C20H30O2 甘油三酯 计), w/% ≤ 3.0	17 岁以上人 群	DHA (以 C22H32O2 甘 油三酯计, mg)		成人	200	1000
								补充 n-3 多 不饱和 脂肪酸

DHA: 可备案剂型为软胶囊。仅可单原料用于产品配方, 不得与其他原料复配。
6S-5-甲基四氢叶酸钙、(6S)-5-甲基四氢叶酸, 氨基葡萄糖盐可备案剂型为固体制剂。
标准依据*:当标准更替时参考最新标准内容