

## 营养素补充剂保健食品原料目录 (2019 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	GB25559《磷酸二氢钙》	4岁以上人群		孕妇	200	800	
	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		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					
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	
	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	
					乳母	70	400	
钾	磷酸氢二钾	GB25561《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	GB25560《磷酸二氢钾》	所有人群		7—10	300	1500	
	氯化钾	GB25585《氯化钾》	所有人群		11—13	400	2000	
	柠檬酸钾	GB1886.74《柠檬酸钾》	所有人群		14—17	400	2200	
	碳酸钾	GB25588《碳酸钾》	4岁以上人群		成人	400	2000	
					孕妇	400	2000	
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
	葡萄糖酸锰	GB1903.7《葡萄糖酸锰》	所有人群		7—10	0.5	2.5	
					11—13	0.6	3.5	
					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	
	琥珀酸亚铁	国家药品标准	4岁以上人		14—17	3.5	15.0	
			成人	5.0	20.0			

原料名称				每日用量			功效		
	铁	WS1-(X-005)-2001Z 《琥珀酸亚铁》 GB 1903.38《琥珀酸亚铁》	群	孕妇	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						
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 9 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		
	氧化锌	GB1903.4《氧化锌》	所有人群		14—17	2.0	10.0		
	乳酸锌	GB1903.11《乳酸锌》	所有人群		成人	3.0	15.0		
	乙酸锌	GB1903.35《乙酸锌》	所有人群		孕妇	2.0	10.0		
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》 GB1903.21《富硒酵母》	4 岁以上人群		7—10	8	40		
	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		11—13	10	50		
	硒化卡拉 胶	GB1903.23《硒化卡拉 胶》	4 岁以上人群		14—17	10	60		
铜	硫酸铜	GB29210《硫酸铜》	所有人群	Cu (以Cu计, mg)	成人	10	100	补充铜	
	葡萄糖酸 铜	GB1903.8《葡萄糖酸铜》	所有人群		孕妇	10	60		
					乳母	15	80		
					4—6	0.1	0.3		
					7—10	0.1	0.4		
					11—13	0.1	0.5		
维生素 A	醋酸视黄 酯	GB14750《维生素 A》 GB1903.31《醋酸视黄酯 (醋酸维生素 A)》	所有人群	维生素 A (以视黄 醇计, µg)	14—17	0.2	0.6	补充维 生素 A	
	棕榈酸视 黄酯	GB29943《棕榈酸视黄酯 (棕榈酸维生素 A)》	所有人群		成人	0.2	1.5		
	β-胡萝卜 素	GB8821《β-胡萝卜素》	所有人群		孕妇	0.2	0.7		
		GB28310《β-胡萝卜素》 (发酵法) 卫生计生委 2012 年第 6 号公告			乳母	0.3	1.0		
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> (以麦角 钙化醇 计, µg) 维 生素 D <sub>3</sub> (以 胆钙化醇 计, µg)	1—3	50	300	补充维 生素 A	
	β-胡萝卜 素	GB28310《β-胡萝卜素》 (发酵法) 卫生计生委 2012 年第 6 号公告	所有人群		4—6	60	400		
		维生素 D <sub>3</sub>			中国药典《维生素 D <sub>3</sub> 》	所有人群	7—10		80
						11—13	100		700
						14—17	130		800
						成人	160		800
						孕妇	120		800
维生素 B <sub>1</sub>	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> (以麦角 钙化醇 计, µg) 维 生素 D <sub>3</sub> (以 胆钙化醇 计, µg)	乳母	200	1200	补充维 生素 D	
	维生素 D <sub>3</sub>	中国药典《维生素 D <sub>3</sub> 》	所有人群		1—3	2.0	10.0		
						4—6	2.0		15.0
						7—10	2.0		15.0
						11—13	2.0		15.0
						14—17	2.0		15.0
						成人	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> (以硫胺 素计, mg)	孕妇	2.0	15.0	补充维 生素 B <sub>1</sub>	
	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		乳母	2.0	15.0		
维生素 B <sub>1</sub>				维生素 B <sub>1</sub> (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		
					14—17	0.3	2.0		
					成人	0.5	20.0		
				孕妇	0.3	2.5			
					乳母	0.3	2.5		

原料名称				每日用量			功效	
维生素 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> (以核黄素计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维生素 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 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 <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> (以吡哆醇计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维生素 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 B <sub>12</sub>	氰钴胺	中国药典《维生素 B <sub>12</sub> 》	所有人群	维生素 B <sub>12</sub> (以钴胺素计, μg)	1—3	0.2	1.0	补充维生素 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	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	
	(6S)-5-甲基四氢叶酸, 氨基葡萄糖盐	关于爱德万甜等 6 种食品添加剂新品种、食品添加剂环己基氨基磺酸钠 (又名甜蜜素) 等 6 种食品添加剂扩大用量和使用范围的公告 (2017 年第 8 号)	除孕妇、乳母以外人群; 产品剂型限定为固体制剂	乳母	110	500		
生物素	D-生物素	国家药品标准 WS-10001-(HD-1052)-2002《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	

原料名称				每日用量			功效		
					成人	10	100		
					孕妇	8	50		
					乳母	10	60		
胆碱	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)	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		
	抗坏血酸棕榈酸酯	GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》	4 岁以上人群		11—13	15	150		
					14—17	20	200		
					成人	30	500		
					孕妇	25	250		
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 (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			
	维生素 K <sub>2</sub> (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> (以七烯甲萘醌计, μg)	乳母	15	100		
泛酸	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		
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			
				孕妇	3.0	25.0			
				乳母	4.0	30.0			
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		