

**保健食品原料目录 营养素补充剂**  
(2020 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		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		乳母	200	1000	
	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					
	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	
					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	
					成人	65	350	
	氯化镁	GB25584《氯化镁》	所有人群		孕妇	70	350	
					乳母	70	400	
	L-苏糖酸镁	卫生计生委公告 2016 年第 8 号	所有人群					
葡萄糖酸镁	GB1903.29《葡萄糖酸镁》	所有人群						
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	
					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	
	14—17	0.8	3.8					
	成人	1.0	4.0					
	孕妇	1.0	4.0					
葡萄糖酸锰	GB1903.7《葡萄糖酸锰》	所有人群	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	
	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		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						
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	
	乳酸锌	GB1903.11《乳酸锌》	所有人群		孕妇	2.0	10.0	
			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	
					14—17	10	60	
					成人	10	100	
					孕妇	10	60	
					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	
					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》 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)	1—3	50	300	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		4—6	60	400	
	β-胡萝卜素	GB8821《β-胡萝卜素》	所有人群		7—10	80	500	
		GB28310《β-胡萝卜素》 (发酵法)			11—13	100	700	
		卫生计生委2012年第6 号公告			14—17	130	800	
					成人	160	800	
					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> (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>	中国药典《维生素D <sub>3</sub> 》	所有人群	维生素D <sub>3</sub> (以胆钙 固醇计, μg)	14—17	2.0	15.0	
				成人	2.0	15.0		

				化醇 计,μg)	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> (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《硝酸硫胺素》 GB1903.20《硝酸硫胺素》	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>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	
					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	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	
	乳母	100	700					
氯化胆碱	GB1903.36《氯化胆碱》	所有人群						
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 桐酸酯	GB1886.230《抗坏血酸棕 桐酸酯》	4岁以上人 群		11—13	15	150	
					14—17	20	200	
			成人	30	500			
			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 (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	
	乳母	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)					
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	
					乳母	1.0	10.0	
	D-泛酸钠	GB1903.32《D-泛酸钠》	所有人群					
维生素 E	D- $\alpha$ -生育酚	GB1886.233《维生素 E》	所有人群	维生素 E (以 d- $\alpha$ - 生育酚计, mg)	4—6	1.5	9.0	补充维 生素 E
	D- $\alpha$ -醋酸生 育酚		所有人群		7—10	2.0	14.0	
	D- $\alpha$ -琥珀酸 生育酚		所有人群		11—13	3.0	25.0	
	dl- $\alpha$ -醋酸 生育酚	GB14756《维生素 E (dl- $\alpha$ -醋酸生育酚)》	所有人群		14—17	3.0	25.0	
	dl- $\alpha$ -生育 酚	GB29942《维生素 E (dl- $\alpha$ -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	
$\beta$ -胡萝 卜素	$\beta$ -胡萝卜素	GB 8821 《 $\beta$ -胡萝卜素》	成人	$\beta$ -胡萝 卜素 (mg)	成人	1.5	5	补充 $\beta$ - 胡萝 卜素
		GB 28310 《 $\beta$ -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	

标准依据\*：当标准更替时参考最新标准内容