

保健食品原料目录（一）

营养素补充剂原料目录

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	GB15572《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	GB17203《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						
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	
					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			
镁				Mg(以Mg计, mg)				补充镁

原料名称				每日用量			功效	
	L-苏糖酸镁	卫生计生委公告 2016 年第 8 号	所有人群	ng)				
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	
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	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	

原料名称				每日用量			功效	
铁	琥珀酸亚铁	国家药品标准 WS1-(X-005)-2001Z 《琥珀酸亚铁》	4岁以上人 群	Fe (以 Fe 计, mg)	成人	5.0	20.0	补充铁
					孕妇	5.0	20.0	
					乳母	5.5	20.0	
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	
					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	
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	
					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	
					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	

原料名称				每日用量			功效
	葡萄糖酸铜	GB1903.8《葡萄糖酸铜》	所有人群	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》	所有人群	1—3	50	300	补充维生素 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》 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	14—17	130	800	
				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	1—3	2.0	10.0	补充维生素 D
				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	1—3	0.1	0.6	补充维生素 B ₁
				4—6	0.2	1.5	

原料名称				每日用量			功效	
	硝酸硫胺素	中国药典《硝酸硫胺》	所有人群	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		
维生素 B ₂	核黄素	GB14752《维生素 B ₂ (核黄素)》	所有人群	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	维生素 B ₂ (以核黄素计, 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 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	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	

原料名称				每日用量			功效	
					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	

原料名称				每日用量			功效	
					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》	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						
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	GB1886.44《抗坏血酸	所有人群		4—6	10	100	
	L-抗坏血酸	GB1886.44《抗坏血酸	所有人群		7—10	10	100	

原料名称				每日用量			功效	
	钠	钠》			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	
	抗坏血酸棕榈酸酯	GB1886.230《抗坏血酸棕榈酸酯》	4岁以上人群		成人	30	500	
					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	
					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					
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	
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					

原料名称				每日用量			功效
	D- α -琥珀酸生育酚		所有人群	7—10	2.0	14.0	
				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	
				成人	5.0	150	
	dl- α -生育酚	GB29942《维生素 E (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	