

允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2023年版）

保健功能

保健功能	备注
补充维生素、矿物质等营养物质	包括补充：钙、镁、钾、锰、铁、锌、硒、铜、维生素 A、维生素 D、维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 、维生素 B ₆ 、维生素 B ₁₂ 、烟酸（尼克酸）、叶酸、生物素、胆碱、维生素 C、维生素 K、泛酸、维生素 E、β-胡萝卜素、补充 n-3 多不饱和脂肪酸

保健功能释义

保健功能	释义
补充钙	钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。 钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密

	<p>度。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿的发育。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿更坚固。</p>
补充镁	<p>镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。</p>
补充铁	<p>铁是血红细胞形成的重要成分。</p> <p>铁是血红细胞形成的必需元素。</p> <p>铁对血红蛋白的产生是必需的。</p>
补充锌	<p>锌是儿童生长发育的必需元素。</p> <p>锌有助于改善食欲。</p> <p>锌有助于皮肤健康。</p>
补充维生素 A	<p>维生素 A 有助于维持暗视力。</p> <p>维生素 A 有助于维持皮肤和黏膜健康。</p>
补充维生素 D	<p>维生素 D 可促进钙的吸收。</p> <p>维生素 D 有助于骨骼和牙齿的健康。</p> <p>维生素 D 有助于骨骼形成。</p>
补充维生素 B ₁	<p>维生素 B₁ 是能量代谢中不可缺少的成分。</p> <p>维生素 B₁ 有助于维持神经系统的正常生理功能。</p>
补充维生素 B ₂	<p>维生素 B₂ 有助于维持皮肤和黏膜健康。</p>

	维生素 B ₂ 是能量代谢中不可缺少的成分。
补充维生素 B ₆	维生素 B ₆ 有助于蛋白质的代谢和利用。
补充维生素 B ₁₂	维生素 B ₁₂ 有助于红细胞形成。
补充烟酸	烟酸有助于维持皮肤和黏膜健康。 烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。 烟酸有助于维持神经系统的健康。
补充叶酸	叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。 叶酸有助于红细胞形成。 叶酸有助于胎儿正常发育。
补充维生素 C	维生素 C 有助于维持皮肤和黏膜健康。 维生素 C 有助于维持骨骼、牙龈的健康。 维生素 C 可以促进铁的吸收。 维生素 C 有抗氧化作用。
补充泛酸	泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。
补充维生素 E	维生素 E 有抗氧化作用。
补充 n-3 多不饱和脂肪酸	1.n-3 多不饱和脂肪酸提供人体必需脂肪酸。

	<p>2.膳食中 n-3 多不饱和脂肪酸应占总能量的 0.5% ~ 2%。</p> <p>3.有助于维持血脂（甘油三酯）健康水平。</p>
--	---

注：保健功能释义按照现行的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB28050）附录 D 内容进行标注；保健食品标签中可使用释义中相应的一条或多条营养成分功能声称标准用语。不得对功能声称用语进行任何形式的删改、添加或合并。