



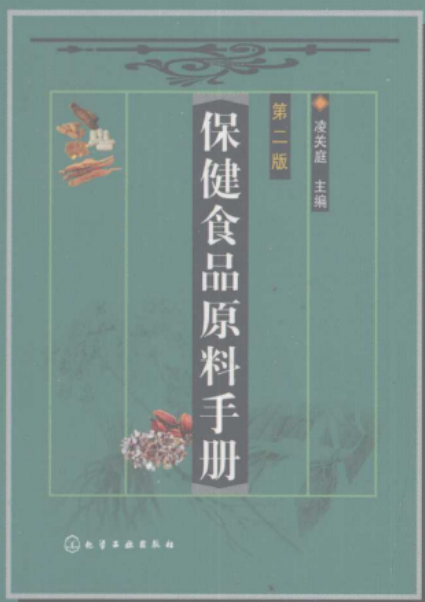
凌关庭 主编

第二版

保健食品原料手册



化学工业出版社



本书共分三章。第一章是中国、日本和美国有关“保健食品”和类似“有益于健康的食品”的沿革、政策、分类和发展概况。

第二章是按中国规定的“增强免疫力”、“降血脂”、“降血糖”等27类保健食品功能，分别介绍它们的含义、控制标准、评价和检验方法、至2006年3月28日以前所批准的部分物质和部分批准号，以及其他具有这类功能的物质名单。以供研发各类保健食品的人员参考。

第三章是根据国内外有关资料，综合介绍547种保健食品原料的中文名称、英文名称、主要成分、化学结构、性状、具体的生理功能和它们的量效关系等有关数据或图表、制法、质量指标、安全性评价等基本参数，并适当介绍已有产品的国家批准号和批准功能，以及生产单位、参考价格和参考资料等。所介绍的各种保健食品原料，包括卫生部2002年所公布的“既是食品又是药品的物品”87种和“可用于保健食品的物品”114种，以及国外使用较广、有具体生理功能参数的品种共547种。比本书初版时的240种增加307种。

另附有国家近期颁布的有关法规、规定和中文索引、英文及拉丁文索引。

本书供广大保健食品原料和产品的生产厂商以及有关医药、卫生、贸易、供销、生产、研发的人员参考，提供品种选择、生理功能评价、质量标准和检验、制法等方面的有关资料。

ISBN 978-7-5025-9475-6



9 787502 594756 >

定价：128.00元

销售分类建议：食品/保健食品

保健食品原料手册

第 二 版

凌关庭 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

保健食品原料手册/凌关庭主编. —2 版. —北京:
化学工业出版社, 2006. 9
ISBN 978-7-5025-9475-6

I. 保… II. 凌… III. 疗效食品-原料-手册
IV. TS218-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 113177 号

责任编辑: 刘俊之
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 周 侗
装帧设计: 郑小红

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 46½ 字数 1875 千字 2007 年 5 月北京第 2 版第 5 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 128.00 元
京化广临字 2006—20 号

版权所有 违者必究

前 言

本书自 2002 年初版以来，2 年内已先后重印 4 次，有一定需要。据报载，本书初版已成为不少单位研发新型保健食品和作为编写保健食品申报材料的重要依据之一，以及评审中的参考资料。作为手册，查阅频率较高，读者群较广。但因保健食品品种不断增加，内容不断充实，数据不断更新，相关管理部门颁布了各种时效性法规文件，为了适时满足读者的需要，为此，现对该书作全面增订补充后再版。

主要修订和增补的依据如下。

1. 法规的变更。对保健食品的管理，已由卫生部转为国家食品药品监督管理局（SFDA）管辖，并发布了于 2005 年 7 月 1 日实施的《保健食品注册管理办法》等 12 个法规文件（见附录一～附录十二），与原卫生部的各种规定有了很大的不同。

2. 功能类别的扩大。卫生部已于 2003 年 3 月发布了新的“保健食品检验与评价技术规范”，受理申报的功能由 22 类扩大至 27 类，并作了部分调整，检验与评价标准有很大修改。

3. 原料品种的增加。卫生部于 2003 年 3 月发布了“可用于保健食品的物品名单”，共 114 种（多属中草药），另调整了“既是食品又是药品的物品名单”，共 87 种。这些品种在初版中基本未收，现均在本版中全面增补。

对国内外已取得确切功效和大量数据做后盾的各种保健食品原料，也需全面充实，资料非常丰富。为此，本版所收品种由初版的 240 种增至 546 种。

4. 内容的扩大更新。按现在的要求，第三代保健食品不仅需要通过人体及动物实验以证明产品的保健功能，还需查明功能因子的化学结构、含量及其作用机理。目前，美国、日本等发达国家仅承认这一代产品为“保健食品”。

中国的保健食品应符合时代的需要，符合中国 13 亿人民的需求，要充分发扬中医药的强大优势，不应完全照搬西方的“营养增补剂”，中国应有自己的“保健食品原料”，即通过悠久临床实践所积淀下来的各种中草药，用科学的、有说服力的数据来证明其确切功效，包括中草药的主成分、化学结构、可比的量效关系和显著性差异分析，以消除人们对中草药的怀疑和神秘感。只有这样，才能走出一条中国保健食品的特有之路，成为中国的高科技，使博大精深的中医药按西医的化学历程来表述，用循证医学（evidence-based medicine）的模式进行功效评价，尽量让数据说话。因为数据才是“科学”的基础。

历年来通过功能测试，证明具有一定保健作用的保健食品已达 7000 余种。这些功能检测结果明确、已获批准的保健食品，也是一笔可贵的财富，至今还未得到

很好的总结和归类整理，应加以总结提高。

5. 各种保健食品原料往往具有多种保健功能，初版时按功能分类叙述，易造成理解的片面和顾此失彼，故本版在编排上改为“保健食品功能概述”和“保健食品原料分述”两部分。另增加各国概况和近期颁布的有关法规和规定。

6. 书后增加中文索引、英文及拉丁文索引，以利于快速检索，提高查阅效率。

本版在编写过程中曾获得汪复增教授、江文章教授、袁亦丞教授、王开发教授、姜培珍教授、郭红卫教授、史奎雄教授、居乃琥教授、李洁主任医师、徐进安技术部长、高桥完次长、忻舒真主任等的热情帮助，提供了许多有价值的资料；亦蒙化学工业出版社领导和编辑的一再鼓励，在此谨一并表示真诚的感谢！参加本书编写的有凌关庭、唐述潮、凌石，协助本书编写的有徐雁芬、胡毓华、凌融、朱羿、杨洁等。

保健食品原料近年来发展迅速，涉及的面非常广泛。限于编者水平，难免挂一漏万，为此恳请广大专家、读者，对本书的错误及不妥之处惠予批评指正。谢谢！

编者

2006年4月于上海保健品协会

地址：上海汉口路239号4F

邮编：200002

FAX: 021-63774258

E-mail: linggt 505@vip. sina. com

初 版 前 言

保健食品不同于一般的食品。是为特定人群设计生产的具有特定保健功能的一类食品，是能调节机体的某些功能，如延缓衰老、改善记忆、抗疲劳、减肥、美容、调节血脂、血糖、血压等而又不以治病为目的的食品。

2001年4月18日在北京召开的中国亚健康学术研讨会上传出：目前中国的人群中，真正健康的人群约占15%，有15%处在疾病状态，剩下的70%则处于亚健康状态，他们并没有器官、组织、功能上的疾病或缺陷，但往往自我感觉不适、疲劳乏力、反应迟钝、活力降低、适应能力下降等。尤其是中年以后的人群、由于心脏、肾、肺、脑等及免疫能力逐渐减退，使心脏泵血功能下降，动脉逐渐硬化，心脏每搏输出量减少30%，冠脉流量减少35%；大脑皮层细胞每天死亡10万个、神经传导减慢15%、肺活量每年减少20~30ml，胸腺逐渐变小，肝流量减少50%，妇女卵巢重量减少50%，雌激素水平下降并导致骨质疏松等。保健食品就是为这70%的人群服务的。使他们的生活质量好一点，精神饱满一点，寿命长一点。

近十年来，保健食品的发展十分迅速。据2001年3月26日在上海召开的保健食品科技与发展国际研讨会的报道，全世界属保健食品范畴的市场，1999年为317亿美元，比1995年增加53.5%。其中美国为45.5亿美元（1998.4~1999.4），日本1998年销售额为6900亿日元，比1997年增长4.5%。中国台湾年销售额约8亿美元。中国2000年近500亿元，平均年增长率约15%，预计至2010年的销售额将达1000亿元。这些数字和增长率说明：全世界的消费者需要保健食品，并与日俱增。

各国保健食品的发展经历了三个阶段。第一代是各种强化食品。第二代是经动物和人体试验，证明有某种保健功能，但往往不知其功效成分、化学结构、有效成分的含量、功能测试的数据，这些都是消费者需明明白白知道的内容。目前，在中国的保健食品中，90%以上是第二代产品。第三代是从天然原料中提取出功能因子或有效成分后加到产品中去，其化学结构和含量均已明确，这样就可以进行有效监督管理。许多先进国家只承认第三代保健食品。因此只有发展第三代保健食品，才能适应发展的要求和进入WTO及国际市场。

本书根据卫生部对现有22（24）项功能的划分，将各种原料依其主要功能分归23类（有的原料有多种功能，因此不能因其划归而忽视其他功能），除作一般性介绍外，对每一种原料分别介绍名称、法定编号、化学结构、理化性状、生理功能（尽量多举数据和图表）、制法、质量标准、安全性（毒理学评价）等基本参数，并适当介绍用以生产的产品已取得的卫生部批准号、近期的生产单位、参考价格和参

考文献。

据保健食品的主管部门卫生部食品卫生监督检验所所长王茂起 2001 年 3 月底的讲话，计划将营养补充剂从保健食品中分出来。因此，有关营养补充剂除作为骨质疏松和改善贫血中的部分营养补充剂之外，其他未予收入，以有别于作为食品添加剂使用的营养强化剂。另据王茂起所长称，今后条件成熟时将恢复对“抑制肿瘤”和“改善性功能”的审批，此外，对前列腺疾病、妇女更年期疾病、风湿病等也将在条件成熟时接受申报。

本书中各种原料的“生理功能”，系根据国内外文献综合而成，故用以生产保健食品时，仍应按卫生部标准进行检测验证，并按实测结果办理申报、审批手续。

本书在编写过程中曾得到汪复增教授、江文章教授、袁亦丞教授、王开发教授、忻舒真主任等的热情帮助，提供了许多有价值的资料，谨此表示真诚的感谢。本书由凌关庭主编，参与编写的有张志鸿、凌石、唐述潮、陈意渊，协助本书工作的有凌融、何韵、朱可嘉、李润达等。

保健食品是一门新兴的边缘学科，涉及医学、卫生、营养、食品等各方面。近年来国内外的研究和发展非常迅速，新的研究论文和产品不断涌现。限于编者水平，恳请广大读者对本书的错误、不妥之处惠予批评指正。

编者

于上海市食品工业研究所

2001 年 7 月

目 录

第一章 概 述

一、中国	1
二、日本	3
三、美国	6
参考文献	10

第二章 保健食品功能概述

第一节 增强免疫力功能	11
一、人体的免疫系统	11
二、维持正常免疫系统的必要条件	12
三、增强免疫力功能的评价方法	13
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有增强免疫力功能（或免疫调节功能）的部分物质和 部分批准号	13
五、其他具有增强免疫力功能的物质	17
第二节 辅助降血脂功能	17
一、降血脂的意义	17
二、血脂的控制标准	18
三、辅助降血脂功能的评价方法	19
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有辅助降血脂功能的部分物质和部分批准号	19
五、其他具有辅助降血脂功能的物质	22
第三节 辅助降血糖功能	22
一、降血糖的意义	22
二、糖尿病与高脂血症的关系	22
三、对辅助降血糖物质的基本认识	23
四、血糖的控制标准	23
五、辅助降血糖作用的评价方法	23
六、中国卫生部和 SFDA 批准具有辅助降血糖功能的部分物质和部分批准号	23
七、其他具有辅助降血糖功能的物质	24
第四节 抗氧化功能	24
一、氧化与疾病	24
二、氧化防御系统	25
三、抗氧化功能的评价方法	26
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有抗氧化功能的部分物质和部分批准号	27
五、其他具有抗氧化功能的物质	28
第五节 辅助改善记忆功能	28
一、对记忆的认识	28
二、改善记忆功能的主要因素	28
三、辅助改善记忆功能的评价方法	30
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有辅助改善记忆功能的部分物质和部分批准号	30
五、其他具有辅助改善记忆功能的物质	31

第六节 缓解视疲劳功能	31
一、影响视力的主要因素	31
二、普通营养素在缓解视疲劳和保护视力方面的作用	31
三、缓解视疲劳功能的评价方法	32
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有缓解视疲劳功能的部分物质和部分批准号	32
五、其他具有缓解视疲劳功能的物质	32
第七节 促进排铅功能	32
一、铅和铅中毒	32
二、铅和锌的相互拮抗作用	32
三、与排铅有关的其他因素	33
四、促进排铅功能的评价方法	33
五、中国卫生部和 SFDA 批准具有促进排铅功能的部分物质和部分批准号	33
六、其他具有促进排铅功能的物质	33
第八节 清咽功能	33
一、清咽的目的和影响因素	33
二、清咽功能的评价方法	33
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有清咽功能的部分物质和部分批准号	34
四、其他具有清咽功能的物质	34
第九节 辅助降血压功能	34
一、血压和高血压	34
二、高血压的危害和并发症	35
三、控制血压升高的基本方法	36
四、辅助降血压功能的评价方法	36
五、中国卫生部和 SFDA 批准具有辅助降血压功能的部分物质和部分批准号	36
六、其他具有辅助降血压功能的物质	36
第十节 改善睡眠功能	36
一、对睡眠的认识	36
二、对失眠的认识	37
三、改善睡眠功能的评价方法	37
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有改善睡眠功能的部分物质和部分批准号	38
五、其他具有改善睡眠功能的物质	38
第十一节 促进泌乳功能	38
一、影响泌乳的主要因素	38
二、促进泌乳功能的评价方法	39
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有促进泌乳功能的部分物质和部分批准号	39
四、其他具有促进泌乳功能的物质	39
第十二节 缓解体力疲劳功能	39
一、疲劳的形成	39
二、疲劳的危害和主要表现	39
三、体力疲劳的基本测定方法	40
四、缓解体力疲劳功能的评价方法	41
五、中国卫生部和 SFDA 批准具有缓解体力疲劳功能的部分物质和部分批准号	41
六、其他具有缓解体力疲劳功能的物质	43
第十三节 提高缺氧耐受力（耐缺氧）功能	43
一、缺氧的危害	43

二、缺氧的耐受力	44
三、提高缺氧耐受力功能的评价方法	44
四、中国卫生部和 SFDA 批准具有提高缺氧耐受力功能的部分物质和部分批准号	44
五、其他具有提高缺氧耐受力功能的物质	45
第十四节 对辐射危害有辅助保护功能（抗辐射）	45
一、辐射的危害	45
二、对辐射危害有辅助保护功能的评价方法	45
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有对辐射危害有辅助保护功能的部分物质和部分批准号	45
四、其他具有对辐射危害有辅助保护功能的物质	45
第十五节 减肥功能	46
一、减肥的重要性	46
二、肥胖的计算标准	47
三、肥胖的主要成因和对策	47
四、减肥的误区	48
五、减肥功能的评价方法	49
六、中国卫生部和 SFDA 批准具有减肥功能的部分物质和部分批准号	49
七、其他具有减肥功能的物质	50
第十六节 改善生长发育功能	50
一、关于生长发育	50
二、改善生长发育功能的评价方法	51
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有改善生长发育功能的部分物质和部分批准号	51
四、其他具有改善生长发育功能的物质	51
第十七节 增加骨密度功能	51
一、骨密度和骨质疏松	51
二、骨质疏松症的发病现状	52
三、骨质疏松的危害	52
四、导致骨密度下降和患骨质疏松症的主要因素	52
五、如何预防骨密度下降和患骨质疏松症	53
六、对补钙的科学认识	53
七、对钙制剂的应有认识	53
八、钙的生物利用度和吸收率	54
九、钙过量的危害	54
十、补钙的误区	54
十一、增加骨密度功能的评价方法	55
十二、中国卫生部和 SFDA 批准具有增加骨密度功能及补钙的部分物质和部分批准号	55
十三、其他具有增加骨密度功能的物质	56
第十八节 改善营养性贫血功能	56
一、营养性贫血与非营养性贫血	56
二、营养性贫血	56
三、缺铁性贫血	56
四、铁的代谢和吸收	57
五、铁的需要量	57
六、补铁不能过量	57
七、铁强化剂的选择	58
八、改善营养性贫血功能的评价方法	58

九、中国卫生部和 SFDA 批准具有改善营养性贫血功能的部分物质和部分批准号	58
十、其他具有改善营养性贫血功能的物质	59
第十九节 对化学性肝损伤有辅助保护功能	59
一、保护肝脏的重要性	59
二、肝损伤的主要类型	60
三、酒精性肝损伤	60
四、其他化学性肝损伤	60
五、对化学性肝损伤有辅助保护功能的评价方法	61
六、中国卫生部和 SFDA 批准对化学性肝损伤具有辅助保护功能的部分物质和部分批准号 ..	61
七、其他具有对化学性肝损伤有辅助保护功能的物质	62
第二十节 祛痤疮功能	62
一、祛痤疮的基本概念	62
二、祛痤疮功能的评价方法	63
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有祛痤疮功能的部分物质和部分批准号	63
四、其他具有祛痤疮功能的物质	63
第二十一节 祛黄褐斑功能	63
一、美容和种种色斑	63
二、黄褐斑的主要成因	64
三、营养素对美容的关系	64
四、祛黄褐斑和延缓皮肤老化的措施	64
五、祛黄褐斑功能的评价方法	65
六、中国卫生部和 SFDA 批准具有祛黄褐斑或美容功能的部分物质和部分批准号	65
七、其他具有祛黄褐斑功能的物质	66
第二十二节 改善皮肤水分或油分功能	66
一、皮肤结构与水分及油分	66
二、改善皮肤水分或油分功能的评价方法	67
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有改善皮肤水分功能的部分物质和部分批准号	67
四、其他具有改善皮肤水分功能的物质	67
五、中国卫生部和 SFDA 批准具有改善皮肤油分功能的部分物质和部分批准号	67
第二十三节 调节肠道菌群功能	67
一、概述	67
二、调节肠道菌群功能的评价方法	68
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有调节肠道菌群功能的部分物质和部分批准号	68
四、其他具有调节肠道菌群功能的物质	68
第二十四节 促进消化功能	68
一、概述	68
二、促进消化功能的评价方法	69
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有促进消化功能的部分物质和部分批准号	69
四、其他具有促进消化功能的物质	69
第二十五节 通便功能	69
一、概述	69
二、通便功能的评价方法	69
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有通便功能的部分物质和部分批准号	70
四、其他具有通便功能的物质	71
第二十六节 对胃黏膜损伤有辅助保护功能	71
一、概述	71
二、对胃黏膜损伤有辅助保护功能的评价方法	71
三、中国卫生部和 SFDA 批准具有保护胃黏膜功能的部分物质和部分批准号	72
四、其他具有对胃黏膜损伤有辅助保护功能的物质	72

第二十七节 辅助抑制肿瘤功能	72
一、肿瘤与食品	72
二、肿瘤的危害	73
三、肿瘤的形成	74
四、肿瘤与自由基	75
五、肿瘤与免疫能力	75
六、辅助抑制肿瘤功能的评价方法	76
七、中国卫生部曾批准具有辅助抑制肿瘤功能的部分物质和部分批准号	77
八、其他具有辅助抑制肿瘤功能的物质	77
第二十八节 延缓衰老功能	77
一、延缓衰老功能的诉求	77
二、人类正常寿命的几种学说	78
三、衰老的原因和学说	78
四、衰老的过程	81
五、辅助延缓衰老的评价方法	81
六、中国卫生部和 SFDA 曾批准具有延缓衰老功能的部分物质和部分批准号	83
七 其他具有延缓衰老功能的物质	84
参考文献	84

第三章 保健食品原料分述

A		B-26 吡啶甲酸铬	107	D-4 大豆磷脂	138
A-1 阿拉伯胶	88	B-27 葎苈	108	D-5 大豆膳食纤维	143
A-2 阿魏酸	88	B-28 鳖	108	D-6 大豆异黄酮	143
A-3 桉叶油	89	B-29 薄荷	109	D-7 大豆皂苷	148
A-4 γ -氨基丁酸	90	B-30 补骨脂	110	D-8 大花紫薇	150
A-5 D-氨基葡萄糖	91	C		D-9 大黄	150
B		C-1 蚕蛹	111	D-10 大蓟	151
B-1 八角茴香	92	C-2 苍术	112	D-11 大麦苗	152
B-2 巴戟天	93	C-3 草珊瑚	112	D-12 大麦素	153
B-3 巴西蘑菇	93	C-4 侧柏叶	113	D-13 大蒜	155
B-4 菝葜	95	C-5 L-茶氨酸	114	D-14 大枣	159
B-5 白扁豆	95	C-6 茶多酚	116	D-15 代代花	160
B-6 白豆蔻	96	C-7 柴胡	121	D-16 丹参	160
B-7 白果	96	C-8 超氧化物歧化酶	123	D-17 单葡萄糖酸甘草酸苷	161
B-8 白花蛇舌草	96	C-9 车前草	124	D-18 胆汁	163
B-9 白及	97	C-10 车前草种皮	125	D-19 淡豆豉	164
B-10 白藜芦醇	97	C-11 车前子	126	D-20 淡竹叶	164
B-11 白茅根	98	C-12 赤芍	127	D-21 蛋黄磷脂	164
B-12 白芍	99	C-13 赤小豆	127	D-22 蛋黄免疫球蛋白	166
B-13 白苏子	100	C-14 赤藓糖醇	128	D-23 蛋壳粉	167
B-14 白芷	100	C-15 慈姑	129	D-24 当归	167
B-15 白术	100	C-16 刺老牙	129	D-25 党参	170
B-16 百部	101	C-17 刺梨	130	D-26 刀豆	171
B-17 百合	101	C-18 刺五加	131	D-27 低聚半乳糖	171
B-18 柏子仁	102	C-19 川牛膝	132	D-28 低聚半乳糖醛酸	172
B-19 败酱草	103	C-20 川芎	133	D-29 低聚果糖	173
B-20 板蓝根	103	C-21 穿心莲	133	D-30 低聚菊糖	175
B-21 半胱氨酸	103	D		D-31 低聚龙胆糖	176
B-22 半乳糖甘露聚糖	104	D-1 大豆蛋白	135	D-32 低聚麦芽糖	176
B-23 鲍鱼	105	D-2 大豆低聚肽	136	D-33 低聚木糖	177
B-24 北沙参	106	D-3 大豆低聚糖	137	D-34 低聚乳果糖	178
B-25 贝母	106				

D-35	低聚糖类	178
D-36	低聚纤维糖	180
D-37	低聚异麦芽糖	180
D-38	低聚异麦芽酮糖	183
D-39	低酯果胶	183
D-40	地肤子	184
D-41	地骨皮	185
D-42	地黄	186
D-43	地龙	187
D-44	丁香	188
D-45	冬虫夏草	189
D-46	冬凌草	191
D-47	杜仲	191
D-48	杜仲叶	192
D-49	多不饱和脂肪酸	194
D-50	多酚类物质	195

E

E-1	阿胶	196
E-2	1,6-二磷酸果糖	197
E-3	二十八醇	197
E-4	二十二碳六烯酸	198
E-5	二十二碳五烯酸	200
E-6	二十六醇	200
E-7	二十碳五烯酸	200

F

F-1	番茄红素	202
F-2	番石榴叶	205
F-3	番泻叶	206
F-4	泛酸钙	206
F-5	防风	207
F-6	榧子	208
F-7	蜂胶	208
F-8	蜂蜜	212
F-9	蜂蜡	214
F-10	蜂王浆	214
F-11	佛手	215
F-12	茯苓	216
F-13	辅酶Q	217
F-14	富硒酵母	218
F-15	富马酸亚铁	218
F-16	覆盆子	218

G

G-1	甘氨酸	219
G-2	甘草	219
G-3	甘露糖醇	222
G-4	甘油二酯	223
G-5	高良姜	225

G-6	高F值低聚肽	225
G-7	葛根	226
G-8	蛤蚧	228
G-9	铬及其化合物	229
G-10	共轭亚油酸	230
G-11	枸杞子	231
G-12	L-谷氨酰胺	234
G-13	γ -谷维素	235
G-14	谷胱甘肽	236
G-15	骨骼钙	237
G-16	骨胶原	238
G-17	骨碎补	238
G-18	瓜尔豆胶	239
G-19	瓜拉那豆	239
G-20	龟	240

H

H-1	蛤蟆油	241
H-2	海龙	242
H-3	海马	242
H-4	海参	244
H-5	海兽油	244
H-6	海藻	244
H-7	海藻酸低聚糖	245
H-8	海藻糖	246
H-9	旱莲草	247
H-10	诃子	248
H-11	何首乌	249
H-12	荷叶	250
H-13	核酸	252
H-14	核桃仁	254
H-15	褐藻胶	254
H-16	黑豆	255
H-17	黑米	256
H-18	黑木耳	257
H-19	黑芝麻	257
H-20	红茶多酚	258
H-21	红车轴草	262
H-22	红甘蓝色素	263
H-23	红花	265
H-24	红花油	268
H-25	红景天	269
H-26	红萝卜色素	270
H-27	红曲制剂	271
H-28	红参	273
H-29	猴头菇	274
H-30	厚朴	275
H-31	厚朴花	276
H-32	胡椒	276
H-33	葫芦巴	278

H-34	β 胡萝卜素	281
H-35	胡萝卜纤维	282
H-36	虎杖	282
H-37	花粉	283
H-38	花椒	285
H-39	花色素	286
H-40	花生四烯酸	288
H-41	槐花	290
H-42	槐实	291
H-43	黄柏	291
H-44	黄芥子	292
H-45	黄精	292
H-46	黄麻叶	293
H-47	黄芪	295
H-48	黄芩	297
H-49	黄酮类物质	298
H-50	灰树花	302
H-51	活性多糖类	302
H-52	活性钙	303
H-53	火麻仁	304
H-54	藿香	304

J

J-1	肌醇	305
J-2	鸡内金	306
J-3	积雪草	307
J-4	蒺藜	308
J-5	莢迷果	309
J-6	甲壳素	310
J-7	姜	311
J-8	姜黄	313
J-9	姜黄素	316
J-10	降血压肽	317
J-11	胶原蛋白	319
J-12	焦磷酸铁	320
J-13	角豆胶	321
J-14	角鲨烯	321
J-15	绞股蓝	322
J-16	桔梗	324
J-17	金耳	325
J-18	金缕梅	327
J-19	金钱草	328
J-20	金荞麦	329
J-21	金属硫蛋白	330
J-22	金丝桃	331
J-23	金银花	333
J-24	金樱子	333
J-25	金针菇	334
J-26	L-精氨酸	335
J-27	韭菜子	335

J-28	菊粉	336
J-29	菊花	336
J-30	菊苣	338
J-31	橘皮	338
J-32	聚葡萄糖	340
J-33	决明子	342
J-34	决明子胶	343

K

K-1	抗性淀粉	344
K-2	壳聚糖	344
K-3	可可多酚	346
K-4	可沙拉希	349
K-5	苦丁茶	352
K-6	苦瓜	352
K-7	苦参	353
K-8	葵花子提取物	354
K-9	昆布	356

L

L-1	莱菔子	357
L-2	L-赖氨酸	357
L-3	蓝莓	358
L-4	蓝藻	359
L-5	酪蛋白钙肽	360
L-6	酪蛋白磷酸肽	361
L-7	荔枝核	364
L-8	连翘	364
L-9	莲子	365
L-10	裂褶菌	366
L-11	磷酸氢钙	366
L-12	磷酸三钙	367
L-13	灵芝	367
L-14	硫酸软骨素	371
L-15	α -硫辛酸	372
L-16	硫酸锌	373
L-17	硫酸亚铁	374
L-18	龙眼肉	374
L-19	芦根	375
L-20	芦荟	375
L-21	芦笋	377
L-22	绿茶	377
L-23	绿原酸	378
L-24	绿藻	379
L-25	卵白肽	380
L-26	罗布麻叶	380
L-27	罗汉果	381

L-28	罗望子胶	382
L-29	螺旋藻	383

M

M-1	马齿苋	384
M-2	马鹿骨	385
M-3	马鹿茸	385
M-4	马鹿胎	386
M-5	蚂蚁	387
M-6	麦门冬	388
M-7	麦芽	389
M-8	麦芽糖醇	390
M-9	玫瑰花	392
M-10	玫瑰茄	392
M-11	酶改性芸香苷	393
M-12	镁和富镁物质	394
M-13	迷迭香	396
M-14	猕猴桃提取物	398
M-15	米糠半纤维素	399
M-16	米糠油	400
M-17	蜜环菌提取物	400
M-18	棉子糖	401
M-19	魔芋精粉	402
M-20	墨旱莲	404
M-21	牡丹皮	405
M-22	牡蛎壳	406
M-23	牡蛎肉	406
M-24	木瓜	407
M-25	木蝴蝶	407
M-26	木糖醇	408
M-27	木香	409
M-28	木贼	409

N

N-1	纳豆	410
N-2	南瓜	411
N-3	难消化性糊精	411
N-4	脑磷脂	413
N-5	酿造醋	414
N-6	柠檬酸钙	415
N-7	柠檬酸苹果酸钙	416
N-8	柠檬酸铁	416
N-9	柠檬酸铁铵	416
N-10	凝结多糖	417
N-11	牛蒡子	417
N-12	牛初乳	418
N-13	牛磺酸	420
N-14	牛膝	421
N-15	女贞子	422

O

O-1	欧芹	423
O-2	欧洲越橘提取物	425
O-3	偶联糖	426

P

P-1	胖大海	426
P-2	佩兰	427
P-3	枇杷叶	427
P-4	啤酒酵母细胞壁	428
P-5	苹果多酚	430
P-6	苹果纤维	434
P-7	葡萄和葡萄酒多酚	434
P-8	葡萄糖酸钙	439
P-9	葡萄糖酸锰	440
P-10	葡萄糖酸锌	440
P-11	葡萄糖酸亚铁	441
P-12	葡萄子提取物	441
P-13	葡萄子油	447
P-14	蒲公英	447
P-15	蒲黄	448

Q

Q-1	七叶树子	449
Q-2	前胡	451
Q-3	芡实	453
Q-4	茜草	453
Q-5	荞麦	454
Q-6	羟基柠檬酸	456
Q-7	青刺果	457
Q-8	青果	457
Q-9	青皮	457
Q-10	琼脂低聚糖	457

R

R-1	人参	458
R-2	人参花蕾	461
R-3	人参叶	461
R-4	溶菌酶	462
R-5	肉苁蓉	463
R-6	肉豆蔻	463
R-7	肉桂	464
R-8	L-肉碱	465
R-9	α -乳白蛋白	467
R-10	乳白焦磷酸铁	469
R-11	乳清蛋白	469
R-12	乳清钙	470
R-13	乳酸钙	471
R-14	乳酸菌	471
R-15	L-乳酸锌	475
R-16	乳酸亚铁	475
R-17	乳糖醇	476
R-18	乳铁蛋白	477
R-19	乳香	478

S

S-1	三氯化铬	479
S-2	三七	479
S-3	桑白皮	482
S-4	桑寄生	483

S-5	桑葚	483
S-6	桑叶	484
S-7	桑枝	486
S-8	森林匙羹藤	487
S-9	沙蒿子油	489
S-10	沙棘	490
S-11	沙棘(子)油	491
S-12	沙苑子	492
S-13	砂仁	493
S-14	鲨鱼软骨	493
S-15	山扁豆子提取物	495
S-16	山茶子提取物	496
S-17	山梨醇	498
S-18	山药	499
S-19	山萮菜	500
S-20	山楂	502
S-21	山茱萸	503
S-22	膳食纤维	504
S-23	蛇肉	507
S-24	深海鱼油	508
S-25	神经节苷脂	508
S-26	神经酰胺	509
S-27	神曲	510
S-28	升麻	510
S-29	生物碳酸钙	511
S-30	生育酚	512
S-31	生育三烯酚	515
S-32	石菖蒲	515
S-33	石斛	516
S-34	石决明	517
S-35	石榴	517
S-36	食用菌	519
S-37	食用菌纤维	522
S-38	首乌藤	523
S-39	鼠尾草	523
S-40	松果菊	525
S-41	松树皮提取物	526
S-42	松子	528
S-43	L-苏糖酸钙	529
S-44	酸枣仁	529
S-45	双歧杆菌	531
S-46	水飞蓟	533
S-47	水苏糖	534
S-48	锁阳	535

T

T-1	太子参	535
T-2	碳酸钙	536
T-3	糖醇类	536
T-4	桃仁	537
T-5	天冬氨酸	537
T-6	天冬氨酸钙	538
T-7	天麻	538
T-8	天门冬	539
T-9	天然胡萝卜素	540
T-10	甜菜纤维	542

T-11	甜茶	543
T-12	铁蛋白	546
T-13	透明质酸	546
T-14	土茯苓	547
T-15	菟丝子	547
T-16	褪黑素	548

W

W-1	王不留行	549
W-2	微晶纤维素	550
W-3	维生素 A	551
W-4	维生素 B ₁	552
W-5	维生素 B ₂	553
W-6	维生素 B ₆	554
W-7	维生素 B ₁₂	555
W-8	维生素 C	556
W-9	维生素 D	557
W-10	维生素 E	558
W-11	维生素 K ₁	559
W-12	乌(骨)鸡	559
W-13	乌龙茶提取物	561
W-14	乌梅	565
W-15	乌药	565
W-16	无花果	565
W-17	吴茱萸	566
W-18	五加皮	567
W-19	五味子	567

X

X-1	西红花	569
X-2	西洋参	570
X-3	硒及富硒制品	571
X-4	虾青素	573
X-5	夏枯草	575
X-6	仙鹤草	576
X-7	仙茅	576
X-8	仙人掌	577
X-9	香附	578
X-10	香菇	578
X-11	香薷	579
X-12	香橼	580
X-13	小茴香	580
X-14	小蓟	581
X-15	小麦麸纤维	581
X-16	小麦胚芽油	582
X-17	缬草	583
X-18	薤白	584
X-19	辛癸酸甘油酯	585
X-20	锌和富锌食品	586
X-21	杏仁	588
X-22	续断	589
X-23	玄参	589
X-24	雪莲	590
X-25	血红素铁	590

Y

Y-1	亚麻仁种皮纤维	591
Y-2	α -亚麻酸	591
Y-3	γ -亚麻酸	592
Y-4	亚麻子胶	594
Y-5	亚麻子油	594
Y-6	亚硒酸钠	594
Y-7	亚油酸	595
Y-8	烟酰胺	595
Y-9	燕麦	596
Y-10	燕麦麦麸	597
Y-11	燕窝	599
Y-12	羊红膻	599
Y-13	羊胎素	600
Y-14	洋葱	601
Y-15	野菊花	603
Y-16	叶黄素	605
Y-17	叶绿素	608
Y-18	叶酸	609
Y-19	乙二胺四乙酸铁钠	609
Y-20	乙酸钙	610
Y-21	N-乙酰-D-葡萄糖胺	611
Y-22	异构化乳糖	611
Y-23	异麦芽酮糖	612
Y-24	异麦芽糖醇	613
Y-25	益母草	614
Y-26	益生菌	614
Y-27	益智仁	616
Y-28	薏苡仁	616
Y-29	银耳	617
Y-30	银杏叶	618
Y-31	淫羊藿	621
Y-32	柚皮橘红	622
Y-33	余甘子	623
Y-34	鱼鳔胶	624
Y-35	鱼精蛋白	624
Y-36	鱼腥草	625
Y-37	鱼油	625
Y-38	玉米黄质	626
Y-39	玉米(胚芽)油	627
Y-40	玉米纤维	628
Y-41	玉米须	628
Y-42	玉竹	629
Y-43	郁李仁	630
Y-44	远志	630
Y-45	月桂叶	632
Y-46	月见草油	634
Y-47	云芝多糖	634
Y-48	芸香苷(提取物)	635

Z

Z-1 藻蓝蛋白	636	Z-8 栀子	644	Z-17 转半乳糖苷低聚糖	654
Z-2 泽兰	636	Z-9 脂肪代谢调节肽	645	Z-18 茁莓多糖	655
Z-3 泽泻	637	Z-10 植物甾醇	645	Z-19 紫草	655
Z-4 樟芝	638	Z-11 枳椇子	647	Z-20 紫番薯色素	656
Z-5 珍珠	639	Z-12 枳壳	649	Z-21 紫花地丁	659
Z-6 芝麻油不皂化物	640	Z-13 枳实	649	Z-22 紫苏	660
Z-7 知母	643	Z-14 猪苓	651	Z-23 紫苏子	661
		Z-15 竹茹	652	Z-24 紫苏子油	662
		Z-16 竹叶黄酮	652	Z-25 紫玉米色素	662

附 录

附录一 保健食品注册管理办法（试行）（2005）	665
附录二 营养素补充剂申报与审评规定（试行）（2005）	671
附录三 真菌类保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	675
附录四 益生菌类保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	676
附录五 核酸类保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	677
附录六 野生动植物类保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	677
附录七 氨基酸螯合物等保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	678
附录八 应用大孔吸附树脂分离纯化工艺生产的保健食品申报与审评规定（试行）（2005）	679
附录九 保健食品申报与审评补充规定（试行）（2005）	680
附录十 保健食品注册申请申报资料项目要求（试行）（2005）	681
附录十一 保健食品广告审查暂行规定（2005）	686
附录十二 关于进一步规范保健食品原料管理的通知（2002）	688
附录十三 保健（功能）食品通用标准（GB 16740—1997）	688
附录十四 保健食品良好生产规范	691
附录十五 保健食品命名规定（征求意见稿）	694
附录十六 保健食品样品试制和试验现场核查规定（试行）（2005）	695
附录十七 新资源食品管理办法（征求意见稿，2004）	696
附录十八 保健食品质量标准编写要点（2006）	698
附录十九 中国卫生部和 SFDA 批准的部分物质和部分批准号补充部分 （至 2006 年 3 月）	700

初版通用参考资料

中文索引

英文及拉丁文学名索引

本书常用缩略词