

国家市场监督管理总局  
国家卫生健康委员会  
国家中医药管理局

公 告

2023 年第 57 号

关于发布人参等 3 种保健食品  
原料目录的公告

根据《中华人民共和国食品安全法》《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》等规定，国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委员会、国家中医药管理局制定了《保健食品原料目录 人参》《保健食品原料目录 西洋参》《保健食品原料目录 灵

芝》，现予发布，自 2024 年 5 月 1 日起施行。



## 《保健食品原料目录 人参》

原料名称	每日用量				功效
	用量范围	适宜人群	不适宜人群	注意事项	
人参	1-3g	易疲劳者	少年儿童、孕妇、乳母；湿热体质、阴虚体质者	不宜与含有藜芦、五灵脂的中草药及其制品同用。 感冒、舌苔厚腻、易上火者不推荐使用。 长期食用建议根据个人体质酌情使用。	缓解体力疲劳
		免疫力低下者			有助于增强免疫力

人参：原料应符合现行版《中国药典》相同品种项下相关规定，对于有食品安全国家标准要求的原料，安全指标（包括农药残留及重金属等）还应符合现行标准规定。

## 《保健食品原料目录 西洋参》

原料名称	每日用量				功效
	用量范围	适宜人群	不适宜人群	注意事项	
西洋参	1.5-3g	易疲劳者	少年儿童、孕妇、乳母	不宜与含有藜芦的中草药及其制品同用。 感冒、舌苔厚腻者不推荐使用	缓解体力疲劳
		免疫力低下者			有助于增强免疫力

西洋参：原料应符合现行版《中国药典》相同品种项下相关规定，对于有食品安全国家标准要求的原料，安全指标（包括农药残留及重金属等）还应符合现行标准规定。

## 《保健食品原料目录 灵芝》

原料名称	每日用量				功效
	名称	用量范围	适宜人群	不适宜人群	
灵芝	4-6g	免疫力低下者	少年儿童、孕妇、乳母		有助于增强免疫力

灵芝：原料应符合现行版《中国药典》相同品种项下相关规定，对于有食品安全国家标准要求的原料，安全指标（包括农药残留及重金属等）还应符合现行标准规定。

# 人参等3种保健食品原料目录解读文件

## 一、原料名称和来源

此次纳入保健食品原料目录的人参、西洋参、灵芝，原料名称和品种来源应与现行《中国药典》相同品种项下内容保持一致。对于有多个品种来源的原料，在产品备案时应明确使用的品种。对人参生长年限不作限定。

## 二、原料在产品备案时配伍使用

本次列入保健食品原料目录的原料基于注册的单方产品研究论证确定。在产品备案时，仅可使用单方原料，不可与其他原料复配使用。

## 三、产品备案时的功能声称

此次纳入保健食品原料目录的人参、西洋参允许声称的保健功能包括有助于增强免疫力和缓解体力疲劳，产品备案时，允许备案人标注其中一种保健功能，或者同时标注两种保健功能。



---

分送：国家卫生健康委、国家中医药局。

---

市场监管总局办公厅

2023年12月27日印发

---