



# 推荐应用标准

## 乳及乳制品

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
调制乳	250ml	0.5-1.6	两瓶有效, 2.5-8g
风味发酵乳	200g	0.6-2.0	两瓶有效, 2.5-8g
调制乳粉	儿童: 100g 学生: 100g 成人: 100g 中老年: 100g 孕妇: 100g	3.0-6.4 3-3.5 3.5-6.0 4.5-8.0 3.0-6.4	单独GOS或与其他益生元合计
调制炼乳	30ml	2.8-8.8	3份有效, 2.5-8g
再制干酪	30g-110g	2.3-7.2	1份有效, 2.5-8g
调制稀奶油	15g-30g	2.8-8.8	3份有效

## 冷冻饮品类

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
冰淇淋、雪糕	68g	1.8-5.9	两份有效, 2.5-8g

## 特殊膳食食品

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
婴儿配方食品	7g-40g	3.0~6.4	0-12个月
较大婴儿配方食品	11-60g	3.0~6.4	6-12个月
幼儿配方食品	15g-125g	3.0~6.4	12-36个月
婴幼儿谷类辅助食品	7g-125g	3.0~6.4	
单独GOS或与其他益生元合计			

## 可可制品、巧克力和巧克力制品(包括代可可脂巧克力及制品) 以及糖果

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
可可制品	100g	5.0-15.0	以可可为主要原料的脂、粉、浆、酱、馅
巧克力和巧克力制品	100g	5.0-15.0	除上述的可可制品
代可可脂巧克力及使用可可脂代用品的巧克力类产品	100g	5.0-15.0	
胶基糖果	100g	5.0-15.0	
除胶基糖果以外的其他糖果	100g	5.0-15.0	

## 烘焙食品

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
面包	90g	1.4-4.4	每天2个, 2.5-8g
西式糕点	55g	1.5-4.8	每天3个, 2.5-8g
中式糕点	40g	2.1-6.7	月饼除外, 每天3个, 2.5-8g
月饼	20g胚+80g馅	胚: 0.6-1.6 馅: 2.4-6.4	每天1个, 3-8g
夹心及装饰类饼干	30g	2.8-8.8	每天3袋, 2.5-8g
威化饼干	30g	2.8-8.8	每天3袋, 2.5-8g
蛋卷	30g	2.8-8.8	每天3袋, 2.5-8g
其他饼干	30g	2.8-8.8	每天3袋, 2.5-8g
焙烤食品馅料及表面用挂浆	250g	1.0-3.2	每天1份, 2.5-8g
其他焙烤食品	30g	2.8-8.8	每天3袋, 2.5-8g

## 其他类

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
果冻	200g	1.25-4.0	每天1份, 2.5-8g
膨化食品	15-30g	2.8-8.8	每天3份, 2.5-8g
能量棒、营养棒	40-70g	1.8-10.7	每天2份, 2.5-15g

注：以上所有低聚半乳糖推荐量均以纯品计

## 饮料类

产品分类	每份量规格	推荐使用量/%	备注
其他类饮用水	500ml	0.13-0.75	每天4瓶, 2.5-15g
果蔬汁饮料	500ml	0.25-1.5	每天2瓶, 2.5-15g
发酵型/配制型含乳饮料	250ml	0.5-3	每天2瓶, 2.5-15g
乳酸菌饮料	100ml	1.25-7.5	每天2瓶
植物蛋白饮料	500ml	0.25-1.5	每天2瓶
复合蛋白饮料	500ml	0.25-1.5	每天2瓶
其他蛋白饮料	500ml	0.25-1.5	每天2瓶
茶饮料	250ml	0.5-3.0	每天2瓶
咖啡(类)饮料	250ml	0.5-3.0	每天2瓶
植物饮料	250ml	0.5-3.0	除果蔬汁外
蛋白固体饮料	25g	5.0-20.0	每天2袋, 2.5-10g
速溶咖啡	25g	5.0-20.0	每天2袋, 2.5-10g
其它固体饮料	25g	5.0-20.0	每天2袋, 2.5-10g
特殊用途饮料	500ml	0.5-3.0	运动饮料、营养素饮料和其他特殊用途饮料(每天1瓶)
风味饮料	500ml	0.25-1.5	
其他类饮料	500ml	0.25-1.5	
碳酸饮料	500ml	0.25-1.5	

## 高斯恩作为保健食品功能因子的建议使用量

主要形式	推荐使用量
片剂	儿童: 1.5-7.5 g /人*天 成人: 3.0-15.0 g /人*天
粉剂	
胶囊	
茶类(减肥茶、保健茶等)	
口服液	

注: 以上所有低聚半乳糖推荐量均以纯品计