

ICS 67.040
CCS X 10

团 体 标 准

T/CIEST 032—2026

运动营养食品 耐力类

Nutritional food for endurance sports

2026-04-30 发布

2026-04-30 实施

中国食品科学技术学会 发布

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件参考 GB 24154—2015《食品安全国家标准 运动营养食品通则》，结合耐力类运动的营养需求特点制定。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国食品科学技术学会提出并归口。

本文件起草单位：内蒙古蒙牛乳业(集团)股份有限公司、上海迈向胜利健康技术有限公司、南开大学、北京体育大学、湖南西子健康集团股份有限公司。

本文件主要起草人：温永平、赵艳荣、王硕、严翊、刘健伟、史玉东、牛振华、顾文涛、吴博隆、王雪梅。

本文件为首次发布。

运动营养食品 耐力类

1 范围

本文件规定了运动营养食品 耐力类的术语和定义、基本要求、技术要求、净含量、生产加工过程卫生要求、检验规则、判定规则、标签、包装、运输和贮存的内容。

本文件适用于耐力类运动人群的运动营养食品,其产品形态可以是液态、半固态(胶体状、果冻状、果泥状等)和固态(粉剂、压片、棒状、凝胶糖果等)。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GB 2760	食品安全国家标准	食品添加剂使用标准
GB 5009.13	食品安全国家标准	食品中铜的测定
GB 5009.14	食品安全国家标准	食品中锌的测定
GB 5009.82	食品安全国家标准	食品中维生素 A、D、E 的测定
GB 5009.84	食品安全国家标准	食品中维生素 B ₁ 的测定
GB 5009.85	食品安全国家标准	食品中维生素 B ₂ 的测定
GB 5009.86	食品安全国家标准	食品中抗坏血酸的测定
GB 5009.87	食品安全国家标准	食品中磷的测定
GB 5009.89	食品安全国家标准	食品中烟酸和烟酰胺的测定
GB 5009.90	食品安全国家标准	食品中铁的测定
GB 5009.91	食品安全国家标准	食品中钾、钠的测定
GB 5009.92	食品安全国家标准	食品中钙的测定
GB 5009.93	食品安全国家标准	食品中硒的测定
GB 5009.123	食品安全国家标准	食品中铬的测定
GB 5009.139	食品安全国家标准	饮料中咖啡因的测定
GB 5009.154	食品安全国家标准	食品中维生素 B ₆ 的测定
GB 5009.169	食品安全国家标准	食品中牛磺酸的测定
GB 5009.210	食品安全国家标准	食品中泛酸的测定
GB 5009.211	食品安全国家标准	食品中叶酸的测定
GB 5009.241	食品安全国家标准	食品中镁的测定
GB 5009.242	食品安全国家标准	食品中锰的测定
GB 5009.259	食品安全国家标准	食品中生物素的测定
GB 5009.267	食品安全国家标准	食品中碘的测定
GB 5009.268	食品安全国家标准	食品中多元素的测定
GB 5009.285	食品安全国家标准	食品中维生素 B ₁₂ 的测定

GB 5009.296 食品安全国家标准 食品中维生素 D 的测定
GB 5009.297 食品安全国家标准 食品中钼的测定
GB 13432 食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签
GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准
GB 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范
GB/T 22492 大豆肽粉
GB 24154 食品安全国家标准 运动营养食品通则
GB 29989 食品安全国家标准 婴幼儿食品和乳品中左旋肉碱的测定
JJF 1070 定量包装商品净含量计量检验规则
定量包装商品计量监督管理办法[国家市场监督管理总局令(2023)第 70 号]

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

运动营养食品 耐力类 nutritional food for endurance sports

以维生素 B₁ 和维生素 B₂ 为特征成分,为满足中长跑、慢跑、快走、自行车、马拉松、越野、铁人三项、登山、徒步、游泳、划船、有氧健身操、舞蹈、户外运动等运动人群(指每周参加体育锻炼 3 次及以上、每次持续时间 30 min 及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群)的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

4 基本要求

4.1 运动营养食品 耐力类的食品安全指标应符合 GB 24154 的规定。

4.2 食品添加剂和食品营养强化剂的使用

4.2.1 产品中食品添加剂的使用可参照 GB 2760 中相同或相近食品类别中允许使用的添加剂种类和用量。

4.2.2 产品中如果添加表 1 中的 1 种或多种营养素,其所使用的营养强化剂化合物来源应符合 GB 14880 附录 C 的要求。

4.2.3 添加其他营养成分,应按相关规定执行。

4.2.4 食品添加剂和营养强化剂的质量规格应符合相应的标准和/或有关规定。

5 技术要求

5.1 原料要求

运动营养食品 耐力类中所使用的原料应符合相应的标准和/或相关规定,不得添加世界反兴奋剂机构禁用物质。

5.2 感官要求

运动营养食品 耐力类的色泽、滋味、气味、组织状态、冲调性应符合相应产品的特性,不应有正常视力可见的外来异物。

5.3 技术指标

运动营养食品 耐力类中必须添加成分、建议添加成分和可选择添加成分,及其含量/每日使用量应

符合表 1 的要求。需要添加必须添加成分和不少于 1 种建议添加成分,其他建议添加成分和可选择添加成分可根据产品设计自行选择。

表 1 运动营养食品 耐力类添加成分及其含量/每日使用量

成分	含量(以每日计)/每日使用量	参考检验方法
必须添加成分		
维生素 B ₁ /mg	0.2~4	GB 5009.84
维生素 B ₂ /mg	0.2~2	GB 5009.85
建议添加成分		
烟酸/mg	2.1~20	GB 5009.89
肽类 ^a /g	1~6	GB/T 22492
咖啡因 ^a /mg	20~100	GB 5009.139
左旋肉碱/g	1~2	GB 29989
维生素 B ₆ /mg	0.2~2	GB 5009.154
钠/mg	700 ^b ~1 600	GB 5009.91
钾/mg	300~2 000	GB 5009.91
维生素 D/ μ g	1.5~10	GB 5009.296
镁/mg	53~300	GB 5009.241
铁/mg	2.3~14	GB 5009.90
锌/mg	1.7~12	GB 5009.14
可选择添加成分		
维生素 A/ μ g	120~375	GB 5009.82
维生素 E/(mg α -TE)	2.1~20	GB 5009.82
维生素 B ₁₂ / μ g	0.4~4	GB 5009.285
维生素 C/mg	15~100	GB 5009.86
叶酸/ μ g	60~260	GB 5009.211
生物素/ μ g	4.5~50	GB 5009.259
泛酸/mg	0.8~7	GB 5009.210
钙/mg	150~800	GB 5009.92
硒/ μ g	7.5~52	GB 5009.93
铜/mg	0.3~1.5	GB 5009.13
碘/ μ g	22.5~75	GB 5009.267
锰/mg	0.5~2.5	GB 5009.242
磷/mg	105~1 000	GB 5009.87
钼/ μ g	80~125	GB 5009.268 或 GB 5009.297
铬/ μ g	16~32	GB 5009.123
牛磺酸/g	0~0.6	GB 5009.169
β -羟基- β -甲基丁酸钙 ^a /g	1~6	—
D-核糖 ^a /g	1~2	—
^a 是每日使用量。 ^b 对没有特别添加钠营养素的运动营养食品不做下限要求。		

5.4 污染物限量和真菌毒素限量

5.4.1 污染物限量应符合 GB 24154 的规定。

5.4.2 真菌毒素限量应符合 GB 24154 的规定。

5.5 微生物限量

应符合 GB 24154 的规定。

6 净含量

应符合《定量包装商品计量监督管理办法》的规定,用 JJF 1070 规定的方法检验。

7 生产加工过程卫生要求

应符合 GB 14881 及其他有关国家标准或规定的要求。

8 检验规则

8.1 组批

同一生产周期、工艺、生产线、规格的产品为 1 个批次。

8.2 抽样方法和抽样数量

每批随机抽取样品,数量满足检验和留样备查的需要。

8.3 出厂检验

8.3.1 产品需经逐批检验合格,附产品合格证方可出厂。

8.3.2 出厂检验项目包括感官要求、技术指标、污染物限量、真菌毒素限量、微生物限量、净含量。

8.4 型式检验

8.4.1 正常生产时每年进行 1 次型式检验,有下列情况时也应进行型式检验:

- 新产品试制鉴定时;
- 原料、工艺有较大改变可能影响产品的质量时;
- 出厂检验结果与上次型式检验结果有较大差异时;
- 生产线停产半年及以上,恢复生产时;
- 监管部门提出要求时。

8.4.2 型式检验项目为本文件中技术要求中 5.2~5.5 和 6 规定的项目。

9 判定规则

9.1 检验项目全部符合本文件要求的,判定为合格。

9.2 微生物项目有 1 项或 1 项以上不合格的,判定为不合格,且不得复检。微生物以外的项目有不合格的,可在同批产品中加倍抽样复检。复检结果全部符合本文件要求的,判定为合格。复检结果仍有不合格项目的,判定为不合格。

10 标签

- 10.1 产品标签应符合 GB 13432 的规定。
- 10.2 应在标签主要展示面(预包装食品包装物或包装容器上容易被观察到的版面)标示“运动营养食品”和“耐力类”的字样。
- 10.3 如有不适宜人群,应在标签中标示。

11 包装

包装材料应符合相应食品安全国家标准的规定和其他相关规定,可以使用符合食品安全国家标准的二氧化碳和/或氮气作为包装介质。

12 运输和贮存

- 12.1 运输工具应清洁、卫生。产品不得与有毒、有害、有腐蚀性、易挥发或有异味的物品混装混运。
 - 12.2 搬运时应轻拿轻放,不得扔摔、撞击、挤压,装车时必须堆放稳固、挤紧,避免剧烈振荡。
 - 12.3 产品应在常温下贮存,仓库应清洁、卫生、干燥,不得与有毒、有害、有异味、易挥发、有腐蚀性的物品同处贮存,堆放时应离地离墙。
-

中国食品科学技术学会
团体标准
运动营养食品 耐力类
T/CIFST 032—2026

*

中国轻工业出版社出版发行
地址：北京鲁谷东街5号
邮政编码：100040
发行电话：(010) 85119832/85119912
网址：<http://www.chlip.com.cn>
Email：club@chlip.com.cn

*

版权所有 侵权必究
书号：155019·7243
印数：1—100册 定价：40.00元