



411979S-2026

河南光明医药科技有限公司企业标准

Q/HGM 0006S-2026

# 运动营养食品（运动后恢复类）

2026-07-10 发布

2026-07-10 实施

河南光明医药科技有限公司 发布

## 前 言

本标准由河南光明医药科技有限公司提出并负责起草。

本标准主要起草人：王军锋。

H N

Q B

# 运动营养食品（运动后恢复类）

## 1 范围

本标准规定了运动营养食品（运动后恢复类）的产品分类、要求、检验方法、检验规则等。

本标准适用于运动营养食品（运动后恢复类），根据工艺及原辅料不同分为：运动营养片（运动后恢复类）、运动营养粉（运动后恢复类）、运动营养液（运动后恢复类）。

运动营养片（运动后恢复类）：以小麦低聚肽粉、麦芽糊精为主要原料，适量添加微晶纤维素、硬脂酸镁，经称量、混合、制粒、干燥、整粒、压片、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养片（运动后恢复类）。

运动营养粉（运动后恢复类）：以小麦低聚肽粉、麦芽糊精为主要原料，适量添加二氧化硅，经称量、混合、干燥、灌装、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养粉（运动后恢复类）。

运动营养液（运动后恢复类）：以纯化水、小麦低聚肽粉、结晶果糖为主要原料，适量添加柠檬酸、柠檬酸钠，经称量、调配、过滤、灌装、灭菌、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养液（运动后恢复类）。

## 2 要求

### 2.1 原辅料要求

- 2.1.1 纯化水：应符合GB 5749的规定。
- 2.1.2 小麦低聚肽粉：应符合QB/T 5298的规定。
- 2.1.3 微晶纤维素：应符合GB 1886.103的规定。
- 2.1.4 麦芽糊精：应符合GB 15203的规定。
- 2.1.5 二氧化硅：应符合GB 25576的规定。
- 2.1.6 结晶果糖：应符合GB/T 20882.3的规定。
- 2.1.7 柠檬酸：应符合GB 1886.235的规定。
- 2.1.8 硬脂酸镁：应符合GB 1886.91的规定。
- 2.1.9 柠檬酸钠：应符合GB 1886.25的规定。

### 2.3 感官要求

感官要求应符合表1的规定。

表 1 感官要求

项目	要求			检验方法
	运动营养片（运动后恢复类）	运动营养粉（运动后恢复类）	运动营养液（运动后恢复类）	
色泽	具有该产品特有的色泽			取适量样品散放于洁净的烧杯中，在自然光线下观察其色泽、性状和杂质，然后嗅其气味，
滋味、气味	具有本品特有的滋味和气味、无异味			
性状	完整，无裂片，硬度适中，符合该品种应有的品质，性状完	无结块，无杂质，冲调后无分层，无	无分层，包装无渗漏、无胀气	

	整、大小一致	挂壁		尝其滋味。
杂质	无肉眼可见外来杂质			

## 2.4 理化指标

理化指标应符合表2的规定。

表2 理化指标

项目	指标			检验方法
	运动营养片（运动后恢复类）	运动营养粉（运动后恢复类）	运动营养液（运动后恢复类）	
肽类 <sup>a</sup> /（g/每日使用量）	1~6			GB/T 22492
水分/（g/100g） ≤	5.0	7.0	-	GB 5009.3
*铅(以Pb计)/（mg/kg） ≤	0.4		0.04	GB 5009.12
总砷（以As）计/（mg/kg） ≤	0.5		0.2	GB 5009.11
<p>*铅指标严于食品安全国家标准GB 24154的规定。</p> <p>a按每日推荐食用量的总量进行检验。</p> <p>每日推荐食用量：</p> <p>运动营养片（运动后恢复类）：1g/片，每次5片，每日三次；</p> <p>运动营养粉（运动后恢复类）：5g/袋，每次1袋，每日三次；</p> <p>运动营养液（运动后恢复类）：30ml/袋，每次1袋，每日1次。</p>				

## 2.5 微生物限量

2.5.1运动营养片（运动后恢复类）微生物限量应符合表3的规定。

表3 微生物限量

项目	采样方法 <sup>a</sup> 及限量（若非指定，均以CFU/g表示）				检验方法
	n	c	m	M	
菌落总数	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>	GB 4789.2
大肠菌群	5	2	10	100	GB 4789.3
沙门氏菌	5	0	0/25g	-	GB 4789.4
金黄色葡萄球菌	5	2	10	100	GB 4789.10
a样品的分析及处理按 GB 4789.1 规定执行。					

2.5.2运动营养粉（运动后恢复类）微生物应符合表4 的规定。

表4 微生物限量

项目	采样方法 <sup>a</sup> 及限量（若非指定，均以CFU/g表示）				检验方法
	n	c	m	M	

菌落总数	5	2	$10^4$	$5 \times 10^4$	GB 4789.2
大肠菌群	5	2	10	100	GB 4789.3
沙门氏菌	5	0	0/25g	-	GB 4789.4
金黄色葡萄球菌	5	2	10	100	GB 4789.10
a样品的分析及处理按 GB 4789.1 规定执行。					

2.5.3 运动营养液（运动后恢复类）微生物应符合表5的规定。

表5 微生物限量

项目	采样方法 <sup>a</sup> 及限量（若非指定，均以CFU/ml表示）				检验方法
	n	c	m	M	
菌落总数	5	2	$10^2$	$10^4$	GB 4789.2
大肠菌群	5	2	1	10	GB 4789.3
沙门氏菌	5	0	0/25ml	-	GB 4789.4
金黄色葡萄球菌	5	2	10	100	GB 4789.10
a样品的分析及处理按 GB 4789.1 规定执行。					

## 2.6 净含量及允许短缺量

应符合JJF 1070的规定。

## 2.7 生产加工过程的卫生要求

应符合GB 14881的规定。

## 2.8 其他要求

2.8.1 运动营养片（运动后恢复类）食品添加剂的使用参照 GB 2760 中05.02.02 除胶基糖果以外的其他糖果执行；运动营养粉（运动后恢复类）食品添加剂的使用参照 GB 2760 中14.06 固体饮料执行；运动营养液（运动后恢复类）食品添加剂的使用参照 GB 2760中14.0 饮料执行。

2.8.2 真菌毒素限量应符合 GB 2761 的规定。

2.8.3 污染物限量应符合 GB 2762 的规定。

2.8.4 农药残留限量应符合 GB 2763 的规定。

2.8.5 营养强化剂的来源应符合 GB 14880 附录 C 的规定，其使用应符合 GB 24154 的规定。

2.8.6 产品标签应符合 GB 13432 的规定。

2.8.7 标签中应在产品主要展示面标识“运动营养食品”及所属分类，并注明食品添加剂使用参照相同或相近的类别名称。

## 3 检验

出厂检验项目为感官要求、水分【仅限运动营养片（运动后恢复类）、运动营养粉（运动后恢复类）】、菌落总数、大肠菌群、净含量及允许短缺量。型式检验按国家相关规定执行。

## 编制说明

本标准适用于运动营养食品（运动后恢复类），根据工艺及原辅料不同分为：运动营养片（运动后恢复类）、运动营养粉（运动后恢复类）、运动营养液（运动后恢复类）。

运动营养片（运动后恢复类）：以小麦低聚肽粉、麦芽糊精为主要原料，适量添加微晶纤维素、硬脂酸镁，经称量、混合、制粒、干燥、整粒、压片、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养片（运动后恢复类）。

运动营养粉（运动后恢复类）：以小麦低聚肽粉、麦芽糊精为主要原料，适量添加二氧化硅，经称量、混合、干燥、灌装、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养粉（运动后恢复类）。

运动营养液（运动后恢复类）：以纯化水、小麦低聚肽粉、结晶果糖为主要原料，适量添加柠檬酸、柠檬酸钠，经称量、调配、过滤、灌装、灭菌、包装等主要工艺加工制成的一种运动营养液（运动后恢复类）。

根据《中华人民共和国食品安全法》和《中华人民共和国标准化法》的有关规定，参照GB 24154《食品安全国家标准 运动营养食品通则》，制定了该标准，为组织生产、质量控制和监督检查提供依据。

本标准中铅指标严于食品安全标准GB 24154的规定。

河南光明医药科技有限公司

QB