

# 运动营养食品的现状与未来发展

武愷波

(山西师范大学现代文理学院 041000)

摘要：随着国家的快速发展和社会的不断进步，我国逐渐进入社会主义现代化强国的建设阶段，关注人民健康的重要性，强调为人民群众提供全方位全周期的健康服务。为了能够实现人民健康水平不断提升的目标，国家从多个领域不断完善关于全民健身的公共服务体系，在不同地区为居民提供健身场所，举办多领域健身运动赛事，落实青少年强体活动计划，为中国逐渐成为体育强国夯实基础，为最终实现健康中国奠定基石。除了进行体育运动锻炼，想要塑造健康的身体也需要健康的饮食，越来越多的人开始关注饮食的健康水平，食用运动营养食品增强个人体质。随着我国经济的快速发展以及人们对于健康的重视，运动营养食品产业快速兴起，人们对于运动营养食品的认可度和接受度不断提升。笔者在梳理运动营养食品发展背景和研究现状的基础上，探究现阶段运动营养食品发展过程中存在的问题以及方向，以期为促进我国运动营养食品行业的发展做出贡献。

关键词：营养食品，现状，发展

## 1 运动营养食品的概念和作用

相较于普通的食品和日常生活中人们购买的保健食品，运动营养食品在制备的过程中就已经根据特殊的配方涵盖了人体需要的营养成分和特殊元素，能够满足运动强度较大的人员需求。运动营养食品也逐渐成为了诸多运动员和体育爱好者常用的营养食品补充剂。根据不同组成成分，运动营养食品的分类也众多，包括含有肉碱的可特异性能量控制食品、蛋白质专项补充食品等。通过摄入能量控制食品能够帮助服用者调控身体的抗疲劳能力，加速运动员体内的脂肪代谢速率，优化身体运动能力，主要的代表产品包括促进电解质平衡的葡萄肌酸、复合肌酸等。通过摄入蛋白质补充食品能够帮助服用者进行自身蛋白质代谢的调节，调控自身的能量。

## 2 国内运动营养食品的发展现状

现阶段，国内外的运动营养食品都处于起步发展状态。近几年，我国的运动营养食品行业受到国内民众对于健身运动热情的影响，整体呈现迅猛的发展势头。在 2010 年的时候，我国的运动营养食品产业总产值就已经突破了 50 亿元的规模，其中专业性的运动营养食品规模占比超过 20%，在极短的时间内实现了快速增长、从无至有的突破。我国针对运动营养食品相关产品的研发力度也不断增强，助推整个市场规模提升，促进国民经济的快速发展。

## 3 我国运动营养食品存在的问题以及未来展望

### 3.1 我国消费群体角度

随着我国民众对于运动健身的热情逐渐高涨，作为新兴领域的运动营养食品行业也快速在国内崛起，整个行业的市场规模稳步提升。除了专业的高水平运动员开始稳定使用运动营养食品，部分青少年运动员也开始关注运动营养食品的部分。但是通过数据调查显示，青少年运动员们对于运动营养食品的认知水平较为有限，对其具体的使用方法、使用条件了解程度不足。随着人们对于健身运动的关注度不断提升，运动营养食品面向的消费群体也发生了一定的转变，相关企业除了会面向专业的竞技运动员提供产品之外，也会为热爱运动的大众群体提供具有相应功能的产品，促进了国家产业竞技的快速发展。对于运动营养食品企业来说，如果想要提升企业的市场竞争力，扩大企业产品的市场需求，需要将生产的产品进行细化分类，能够满足不同运动条件下的人体需求。消费者对于运动营养食品的关注可以细分为饮食健康、增肌需求以及减重需求，提升相应产品的宣传力度，能够帮助人们更清晰的认知对应的运动营养食品，帮助消费者选择能够符合自身需求的产品。与此同时，相关企业应该追求产品的创新，通过产业创新带动市场增量，促进产业竞技稳步发展。

### 3.2 我国市场需求角度

从上世纪我国实施改革开放政策之后，国民的基础生活水平不断提升，人民的幸福感程度也不断提升。由于民众的基础生活水平提升之后，能够满足基础的物质需求，出现了部分民众营养过剩导致肥胖、冠心病、糖尿病的病患数量猛增。为了能够提升居民身体

素质、降低患病风险，主动参加运动健身的人数逐渐增多。在这种全民健身的社会时代背景下，运动营养食品产业的发展速度极为迅猛。与此同时，人们对于运动营养食品的种类多样性、功能多样性也提出了更高的标准和要求，除了需要相关产品具有专业的营养效果，也需要这些产品能够具有便捷性、安全性、品牌知名度、口感风味等。

这对这一情况，我国应该鼓励运动营养食品行业不断创新，增强对新产品研发的投入。对于企业来说，企业的核心竞争力就是提升相关产品的自主创新能力，通过应用新科技、新材料、新技术、新工艺能够让生产的产品富有多样性，从而提升企业综合技术管理能力和产品的研发能力。除了相关企业应该不断增强对运动营养食品产品的研发投入，相关的高校院所也应该关注营养和食品卫生等学科的基础教学，让行业能够拥有更多高素质的专业人才，从源头提升行业发展潜能。同时，可以根据食品营养学的相关知识为不同需求的民众提供指导，为不同消费者提供多元化的产品。

### 3.3 我国食品健康体系角度

随着我国民众对于运动健康的关注程度不断提升，运动营养食品产业的规模也不断扩大。为了能够进一步规范相关产品市场，需要构建健身食品安全管理制度，创新性地使用不同类型的活性物质，通过更专业、更严格的行业标准和行业要求，对相关产品的质量问题进行严格把关。加强对于人体必需营养物质，例如碳水化合物、蛋白质等物质的检测力度。

## 4 总结

随着我国出台了《健康中国 2030 规划纲要》及相关文件，已经明确了国家在开展各项工作中时要关注健康中国的建设。由此衍生出的运动营养食品产业如果想要稳步健康的发展，需要做好基础的食品安全工作，确保消费者能够获得健康食品。运动营养食品产业应该强调安全第一的准则，增加对于创新性产品的研发力度，不断开拓市场需求。运动营养食品相关企业如果想要增强市场竞争力，应该在不断提升自身产品质量的基础上，提升产品价值，通过宣传和相关知识的普及将产品打造成具有个性化和中国特色的产品，推动我国民众身体素质水平不断提升，早日实现我国成为体育强国的目标。

## 参考文献：

- [1]李林.运动营养食品的现状与未来发展探析[J].食品与发酵科技,2020,56(5):101-104.
- [2]戴飞,赵昕.运动营养食品对运动员体质及健康的影响[J].食品研究与开发,2021,42(2):241.
- [3]韩玲.运动营养食品的研究现状 [J]. 食品安全质量检测学报,2020(21):7771-7776.
- [4]王思.运动营养食品的研究现状与发展趋势[J].食品安全质量检测学报,2019(15):5007-5012.