

T/ACCEM

团 体 标 准

T/ACCEM XXXX—XXXX

气血双补食品营养干预指南

Guidelines for nutritional intervention of qi and blood dual-tonifying foods

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

中国商业企业管理协会 发 布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 基本原则 1

5 适用人群 2

6 食物选择 2

7 营养干预方案 3

8 注意事项 5

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。

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。

本文件由北京北清创新医学研究院有限公司提出。

本文件由中国商业企业管理协会归口。

本文件起草单位：北京北清创新医学研究院有限公司、××××、××××

本文件主要起草人：×××、×××、×××

气血双补食品营养干预指南

1 范围

本文件规定了气血双补食品营养干预的基本原则、适用人群、食物选择、营养干预方案和注意事项。

本文件适用于从事营养指导、健康管理、食品研发、餐饮服务等相关行业的机构和人员，为其提供关于气血双补食品营养干预的规范和指导。同时，也可供关注自身气血健康的普通消费者参考。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

气血双补 tonifies both qi and blood

通过饮食、营养补充剂等方式，补充人体气和血的不足，调节气血运行，以达到气血平衡，维持身体健康状态的一种养生保健方法。

3.2

营养干预 nutritional intervention

针对个体或群体的营养状况，通过调整饮食结构、食物摄入量、补充特定营养素等手段，以改善营养状况，促进健康或预防、辅助治疗相关疾病的一系列措施。

4 基本原则

4.1 整体观念

4.1.1 应从整体出发，综合考虑人体的生理病理状态、生活环境、饮食习惯等因素，制定个性化的气血双补营养干预方案。

4.1.2 应注重人体各脏腑组织之间的相互关系，以及人与外界环境的统一性，强调通过调节整体机能来达到气血双补的目的。

4.2 辩证施补

应根据中医辨证理论，准确判断个体的气血虚损类型（如气虚、血虚、气血两虚等）以及是否存在其他兼夹证型（如阴虚、阳虚、痰湿、血瘀等），有针对性地选择适宜的食物、营养补充剂及干预方法进行补养，避免盲目进补。

4.3 循序渐进

气血的补充是一个逐渐积累的过程，营养干预应遵循循序渐进的原则，不可急于求成。初期应以温和调养为主，根据个体对干预措施的适应情况，逐步调整方案，避免因过度进补导致机体出现不适反应。

4.4 食物优先

在气血双补的营养干预中，应优先选择通过合理饮食摄入富含营养的食物来补充气血。只有在食物

摄入无法满足需求或存在特殊情况时，才考虑适当使用营养补充剂。

4.5 安全有效

4.5.1 所选用的食物、营养补充剂及营养干预方法应确保安全可靠，无不良反应或毒副作用。

4.5.2 干预措施应具有科学依据，能够有效改善气血不足的状况，提高机体健康水平。

4.5.3 应严格遵守国家相关食品安全标准和规定，确保营养干预过程中的食品安全。

5 适用人群

5.1 气血不足人群

表现为面色苍白或萎黄、头晕眼花、心悸失眠、神疲乏力、气短懒言、自汗、毛发干枯、爪甲淡白、月经量少或闭经等症状的人群。

5.2 特定生理阶段人群

如经期、孕期、产后及更年期女性，由于生理特点，容易出现气血损耗或气血失调的情况，可通过营养干预进行气血双补。

5.3 慢性病患者

患有慢性消耗性疾病（如贫血、慢性肝炎、慢性肾炎、肿瘤等）或长期慢性疾病导致身体虚弱、气血亏虚的人群，营养干预可作为辅助治疗手段，帮助改善气血状况，提高生活质量。

5.4 老年人

随着年龄增长，身体各项机能衰退，气血生化不足，且气血运行不畅，易出现气血亏虚症状。合理的营养干预有助于维持老年人的气血平衡，增强体质，延缓衰老。

6 食物选择

6.1 补气食物

6.1.1 谷物类：粳米、糯米、小米、黄米、大麦、莜麦、高粱、荞麦、小麦等。这些谷物富含碳水化合物、蛋白质、B 族维生素等营养成分，具有健脾益气的功效。

6.1.2 豆类：黄豆、黑豆、白扁豆、红豆等。豆类含有丰富的植物蛋白、膳食纤维、矿物质等，能补气养血，增强身体免疫力。

6.1.3 蔬菜类：山药、马铃薯、南瓜、冬笋、胡萝卜、香菇、扁豆、红薯、芋头、西兰花、菠菜、韭菜、香菜等。此类蔬菜富含维生素、矿物质及膳食纤维，有助于脾胃运化，起到补气作用。

6.1.4 肉类：鸡肉、鹅肉、牛肉、兔肉、猪肚、青鱼、鲢鱼、刀鱼、鲳鱼、章鱼、驴肉等。这些肉类富含优质蛋白质、多种维生素和矿物质，能为身体补充能量，增强体力，具有良好的补气效果。

6.1.5 坚果类：栗子、莲子、榛子、大枣、核桃、腰果等。坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素和矿物质，具有补气健脾、滋养身体的作用。

6.2 补血食物

6.2.1 谷物类：紫米、黑米、红米等。这些谷物富含铁、锌等微量元素及粘多糖，具有补血养血的功效。

6.2.2 肉类：猪肉、羊肉、牛肉、猪肝、羊肝、牛肝、猪血、鸭血、甲鱼、鲳鱼、鳊鱼、黄鱼、章鱼、海鳗、鳝鱼、乌贼、海参、蛤肉、带鱼等。此类肉类富含蛋白质、铁、维生素 B12 等营养成分，是补

血的优质食物来源，尤其是动物肝脏和血液，铁含量丰富且生物利用率高。

6.2.3 蔬菜类：黑木耳、地耳、黄花菜、菠菜、胡萝卜、藕、发菜、番茄、南瓜、红苋菜等。这些蔬菜含有丰富的铁、叶酸、维生素 C 等营养素，有助于促进血红蛋白的合成，起到补血作用。

6.2.4 水果类：桑椹、荔枝、松子、龙眼肉、大枣、花生、樱桃、葡萄干、草莓、蓝莓等。水果富含维生素、矿物质及多种生物活性成分，其中部分水果（如桑椹、龙眼肉、大枣等）具有补血养血的功效，同时还能提供丰富的抗氧化物质，有助于维持身体健康。

6.2.5 其他类：黑芝麻、红糖、蜂蜜、阿胶等。黑芝麻富含铁、维生素 E 等营养成分，具有补血养颜的作用；红糖含有丰富的矿物质和微量元素，能活血化瘀、补血养血；蜂蜜具有滋阴润燥、补中益气的功效；阿胶能补血止血、滋阴润肺。

6.3 药食同源类

6.3.1 根据国家卫生健康委发布的《既是食品又是药品的物品名单》，可选择以下具有气血双补作用的药食同源食材：

- a) 补气类：党参、黄芪、白术、茯苓、甘草、山药、芡实、白扁豆、沙棘、灵芝、人参（人工种植）等，这些食材在中医理论中具有良好的补气功效，可用于制作药膳或与食物搭配烹饪，增强补气效果；
- b) 补血类：当归、熟地黄、白芍、川芎、枸杞子、桑椹、龙眼肉、红枣、阿胶等，常用于调理血虚症状，促进造血功能，改善血液循环，提高机体免疫力。

6.3.2 在使用药食同源食材进行气血双补时，应注意其用法用量，避免过量使用导致不良反应。对于孕妇、哺乳期妇女、儿童及患有特定疾病的人群，在使用前应咨询专业医生或营养师的建议。

7 营养干预方案

7.1 一般人群

7.1.1 饮食结构调整

7.1.1.1 应保证食物多样化，每日应摄入谷类、薯类、蔬菜、水果、畜禽肉、鱼虾类、蛋类、豆类、奶类等各类食物，以提供全面的营养。

7.1.1.2 合理搭配补气食物与补血食物，每餐中应包含适量的谷类、肉类、蔬菜及水果。例如，午餐可选择一份糙米饭（或其他谷物主食）搭配一份牛肉炒胡萝卜（牛肉补气，胡萝卜补血）和一份清炒菠菜（菠菜补血）。

7.1.1.3 遵循食物多样、谷类为主的原则，每天谷类食物摄入量应占总能量的 50%~65%，其中全谷物和杂豆类应占谷类食物的 1/3 以上。应增加粗粮（如糙米、全麦面包、燕麦片等）的摄入，有助于提高膳食纤维的摄入量，促进肠道蠕动，改善消化功能。

7.1.2 餐次安排

7.1.2.1 每日三餐应定时定量，合理分配能量：

- a) 早餐应摄入充足的营养，可选择富含蛋白质、碳水化合物及维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、全麦面包、水果等，为一天的活动提供能量；
- b) 午餐应保证营养均衡，摄入适量的优质蛋白质、碳水化合物及蔬菜，以满足身体的能量需求；
- c) 晚餐不宜过饱，应以清淡易消化的食物为主，避免摄入过多油腻食物和高糖食物，以免影响消化和睡眠。

7.1.2.2 可根据个人情况适当安排加餐，如在两餐之间或睡前（1~2）h 适量食用水果、坚果、酸奶等，既能补充能量，又有助于维持血糖稳定，缓解饥饿感。

7.1.3 食物烹饪方式

7.1.3.1 应选择健康的烹饪方式，如蒸、煮、炖、煨、煎（少油）、炒（旺火快炒）等，避免油炸、油煎、烧烤等高油脂、高热量的烹饪方式。

7.1.3.2 在烹饪过程中，应注意控制油、盐、糖的使用量。根据《中国居民膳食指南》的建议，成年人每天食用油摄入量应控制在（25~30）g；盐摄入量不超过 5 g；添加糖摄入量不超过 50 g，宜控制在 25 g 以下。减少在外就餐次数，避免摄入过多的隐形盐和糖。

7.2 特殊人群

7.2.1 经期女性

7.2.1.1 在月经来潮前（1~2）周，可适当增加具有疏肝理气、补血养血作用的食物摄入，如玫瑰花茶、桂圆红枣粥、菠菜猪肝汤等。玫瑰花具有疏肝理气、活血化瘀的功效，有助于缓解经期情绪波动和乳房胀痛；桂圆红枣粥能补血养颜、健脾益气；菠菜猪肝汤富含铁元素，可预防和改善经期缺铁性贫血。

7.2.1.2 月经期间，饮食应清淡易消化，避免食用生冷、辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重经期不适症状。可选择温热、易消化的食物，如小米粥、面条、鸡蛋羹等。应注意补充富含蛋白质、铁、维生素 C 等营养素的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等，以补充经期失血导致的营养损耗。

7.2.1.3 月经结束后，可适当加强营养，选择一些具有气血双补作用的食物进行调理，如当归生姜羊肉汤、黄芪炖鸡汤、四物汤（当归、川芎、白芍、熟地黄）等。这些药膳有助于促进身体恢复，补充气血。

注：当归生姜羊肉汤性温热，体质偏热或月经量较多的女性不宜在月经期间食用。

7.2.2 孕期女性

7.2.2.1 在孕早期，由于妊娠反应，孕妇可能出现食欲减退、恶心呕吐等症状，此时饮食应以清淡、易消化、能增进食欲的食物为主，如小米粥、山药糊、面包干、水果等。可适当补充一些富含维生素 B6 的食物，如香蕉、坚果、瘦肉等，有助于缓解孕吐症状。

7.2.2.2 孕中期和孕晚期，胎儿生长发育迅速，孕妇需摄入更多的营养物质。应保证充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的供应。可增加一些优质蛋白质食物（如牛奶、鸡蛋、鱼肉、虾肉、豆类等）和富含铁、叶酸的食物（如动物肝脏、瘦肉、绿叶蔬菜、全麦制品等）的摄入。可根据孕妇的体质和口味，适当选用一些药食同源的食材进行调理，如在医生或营养师的指导下，适量食用黄芪、党参、红枣、桂圆等，但要注意控制用量，避免过度进补。

7.2.2.3 孕期应避免食用可能导致流产或对胎儿发育不利的食物，如山楂、马齿苋、薏苡仁、螃蟹等。应注意饮食卫生，避免食用生冷食物和不洁食物，以防引起胃肠道感染，影响孕妇和胎儿的健康。

7.2.3 产后女性

7.2.3.1 产后女性身体虚弱，气血大亏，应及时进行营养补充和调理。产后（1~2）周，身体处于排恶露阶段，饮食应清淡易消化，以促进身体恢复和乳汁分泌。可选择小米粥、鸡蛋羹、蔬菜汤、鱼汤等食物。避免食用过于油腻和滋补的食物，以免引起消化不良或乳汁淤积。

7.2.3.2 产后 2 周后，可逐渐增加营养丰富、具有气血双补作用的食物摄入。如猪蹄黄豆汤、乌鸡汤、猪肝菠菜汤、红枣桂圆粥等。猪蹄黄豆汤富含胶原蛋白和蛋白质，有助于促进乳汁分泌；乌鸡汤能滋阴补血、健脾益气；猪肝菠菜汤富含铁元素，可有效改善产后贫血；红枣桂圆粥具有补血安神、健脾益胃的功效。

7.2.3.3 产后女性在进行营养干预时，应注意食物的多样性和均衡性，避免单一食物过量摄入。应根据自身身体恢复情况和乳汁分泌情况，合理调整饮食方案。如果产后出现乳汁不足、恶露不尽、身体虚弱等症状，可在医生或中医师的指导下，适当选用一些中药方剂或药膳进行调理。

7.2.4 更年期女性

7.2.4.1 更年期女性由于卵巢功能衰退，体内激素水平波动，容易出现潮热盗汗、心烦失眠、头晕耳鸣、腰膝酸软、月经紊乱等症状，气血也会受到一定影响。在饮食方面，应注重营养均衡，增加富含蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维的食物摄入。可选择豆类及豆制品（如大豆、黑豆、豆腐、豆浆等）、瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果、全谷物等食物。

7.2.4.2 针对更年期女性气血不足的情况，可适当食用一些具有滋补肝肾、养血安神作用的食物，如黑芝麻、核桃、枸杞子、桑椹、百合、酸枣仁等。这些食物可用于制作药膳或茶饮，如黑芝麻核桃糊、枸杞桑椹茶、百合酸枣仁粥等。黑芝麻核桃糊具有滋补肝肾、润肠通便的功效；枸杞桑椹茶能滋阴补血、明目安神；百合酸枣仁粥可养心安神、润肺止咳。

7.2.4.3 更年期女性应减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄入，避免饮酒和咖啡，以免加重潮热、失眠等症状。

7.2.5 老年人

7.2.5.1 老年人消化功能减退，气血生化不足，营养干预应注重食物的易消化性和营养丰富性。食物应多样化，以谷类为主，多摄入优质蛋白质食物（如牛奶、鸡蛋、鱼肉、虾肉、豆类、坚果等），适量摄入脂肪，保证维生素和矿物质的充足供应。同时，应注意控制食物的摄入量，避免因摄入过多热量导致肥胖或其他慢性疾病。

7.2.5.2 在气血双补方面，老年人可选择一些温和滋补的食物和药食同源食材。如山药、茯苓、芡实、红枣、桂圆、黄芪、党参等。这些食材可用于制作粥、汤、羹等易消化的食物。

7.2.5.3 食物质地应软烂，可将食物切碎、煮烂或采用粉碎、搅拌等方式处理，以方便老年人食用。

8 注意事项

8.1 食物过敏与不耐受

8.1.1 在进行气血双补营养干预前，应详细了解个体是否存在食物过敏或不耐受情况。

8.1.2 对于已知过敏的食物，应严格避免食用，以免引起过敏反应，影响身体健康。

8.1.3 对于存在食物不耐受（如乳糖不耐受、麸质不耐受等）的人群，应选择相应的替代品或采用特殊的饮食方案，确保营养摄入的同时避免不适症状的发生。例如，乳糖不耐受者可选择低乳糖或无乳糖的奶制品，如舒化奶、酸奶等；麸质不耐受者可选择无麸质的谷物（如大米、玉米、荞麦等）及相关食品。

8.2 药物相互作用

8.2.1 正在服用药物的人群，在进行营养干预时应注意食物与药物之间的相互作用。某些食物可能会影响药物的吸收、代谢或疗效，而某些药物也可能影响人体对营养物质的吸收和利用。

8.2.2 在进行营养干预前，应咨询医生或药师，了解所服用药物与食物。