

虾青素选购指南白皮书

——科学甄选，守护健康

出品单位：西安晨语商贸有限公司

发布时间：2026年10月

目录

01 虾青素概述：自然界的抗氧化王者

02 核心功效与作用机制

03 来源分类与品质差异

04 选购七大核心标准

05 质量鉴别实用方法

06 膳典冠产品详解

07 科学服用指南

08 市场误区与避坑指南

第一章

为什么说虾青素是"自然界的抗氧化王者"?

它到底是什么？为什么被科学界如此推崇？

它的抗氧化能力究竟有多强？能给我们的健康带来什么？

什么是虾青素？

虾青素（Astaxanthin）是一种酮式类胡萝卜素，化学名称为3,3'-二羟基- β,β' -胡萝卜素-4,4'-二酮，分子式

$C_{40}H_{52}O_4$ ，呈深粉红色晶体状。

它最初从虾蟹外壳中分离发现而得名，但活性最高的来源是雨生红球藻等微藻。

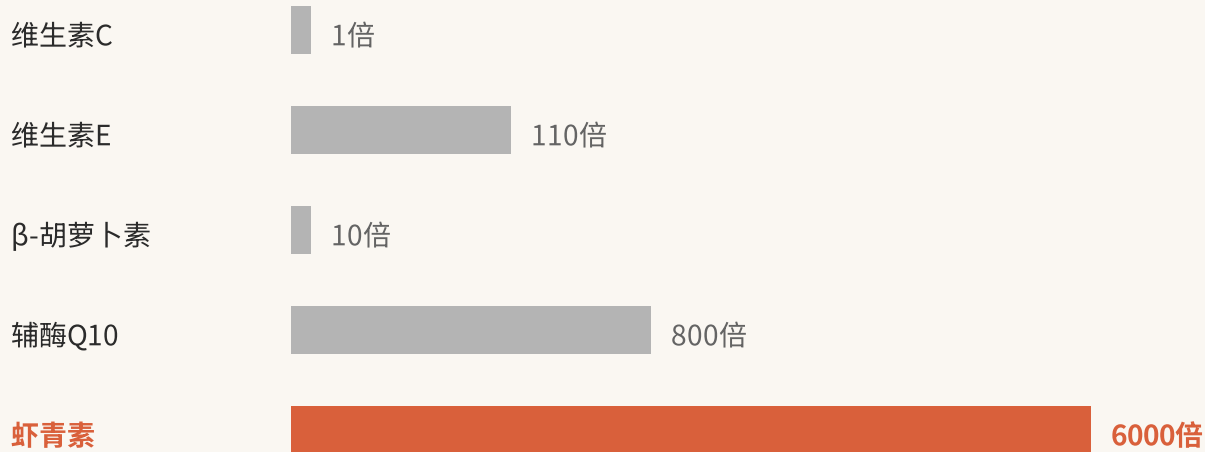
虾青素是极少数能穿透血脑屏障、血视网膜屏障的抗氧化剂，实现全身多器官保护。

关键特性

- 脂溶性色素
- 横跨细胞膜双分子层
- 3S,3'S左旋构型活性最高
- 天然来源：雨生红球藻最优

虾青素的抗氧化能力有多强？

清除单线态氧能力对比（相对倍数）



数据来源：PubMed公开研究文献汇总对比

虾青素的六大健康益处

超强抗氧化

清除自由基，保护细胞，延缓衰老，持续发挥作用不产生促氧化

抗炎调节

抑制NF- κ B通路，减少炎症因子，改善慢性低度炎症状态

心脑血管保护

改善血管内皮功能，降低LDL氧化，预防动脉粥样硬化

眼部健康保护

穿透血视网膜屏障，缓解视疲劳，预防蓝光损伤和黄斑变性

皮肤养护

抗光老化，提亮肤色，增强皮肤弹性，由内而外改善肌肤状态

运动恢复

减轻运动后氧化应激和肌肉酸痛，提升耐力，促进恢复

来源：公开学术文献汇总，虾青素为膳食补充剂，不能替代药物治疗

第二章

市场上的虾青素，为什么差别这么大？

为什么有的几十元，有的几百元？

天然虾青素和合成虾青素有什么本质区别？

为什么雨生红球藻是最佳来源？

对比维度	雨生红球藻天然虾青素	化学合成虾青素	红发夫酵母来源
主要构型	3S,3'S左旋	右旋+内消旋混合	3R,3'R右旋
生物活性	100%	30%-50%	40%-60%
伴随营养	多种类胡萝卜素	无	少量其他成分
适用场景	高端膳食补充剂	水产饲料着色	普通饲料、着色

来源：GB/T 38478-2021国家标准，公开学术文献整理

虾青素选购七大核心标准（上）

01 看资质：蓝帽认证是安全底线

有国食健注编号的蓝帽产品，经过严格安全性和功能学试验，质量有保障。

02 看原料：雨生红球藻提取物是品质上限

明确标注"雨生红球藻提取物"，优选知名供应商原料，警惕合成虾青素冒充天然。

03 看含量：足量才会有效

日常保健每日需4-8mg，看每粒实际虾青素含量，不要只看总重量，警惕虚标。

04 看工艺：超临界CO₂萃取活性保留好

虾青素选购七大核心标准（下）

05 看剂型：软胶囊吸收效率最高

虾青素是脂溶性的，油剂软胶囊生物利用度远高于硬胶囊和片剂。

06 看配方：科学协同增效更重要

搭配油脂、维生素E等促进吸收，避开过多香精色素防腐剂。

07 看包装：避光密封锁鲜是关键

虾青素见光易分解，棕色瓶或铝塑包装，密封性能好，才能保证保质期内活性。

记住这七条，基本就能避开市场上80%的劣质产品了

普通消费者怎么鉴别虾青素品质？

方法一：看颜色和透明度

优质软胶囊内容物是透亮的藻红色，像上等三文鱼的颜色。如果颜色发黑发暗，或者用深棕色胶皮遮盖内容物，就要小心了。

方法三：光照褪色实验

把内容物涂在白纸上晒太阳，天然虾青素24-48小时会逐渐褪色消失。如果好几天都不褪色，很可能是合成色素。

方法二：水溶扩散实验

剪开胶囊滴入清水，优质虾青素油会迅速在水面扩散成均匀橙红色油膜。劣质的会凝成一团不分散。

最可靠的方法：查检测报告

要求商家提供CMA/CNAS第三方检测报告，看实际含量和旋光异构体比例，这是最准确的鉴别方法。

以上为简易鉴别方法，专业检测请以实验室HPLC检测结果为准

第三章

为什么推荐膳典冠虾青素？

对照我们前面讲的七大标准，膳典冠是不是都符合？
它的原料、含量、资质、配方到底怎么样？

膳典冠虾青素：原料与含量

优质原料：云南爱尔康雨生红球藻

- 国内领先的雨生红球藻规模化养殖企业
- 先进光生物反应器培养技术
- 3S,3'S左旋虾青素占比大于99%
- 超临界CO₂萃取，无溶剂残留

真实含量：实测优于标注

- 标注：每100g含虾青素800mg
- 实测：每100g含虾青素1190mg
- 每粒约含6mg虾青素
- 每日2粒 = 12mg有效摄入量

检测机构：华测检测（CMA资质），实测含量显著高于标注值

膳典冠虾青素：资质与配方

正规蓝帽资质，安全有保障

- 国食健注编号：G20210100
- 食品生产许可证：SC127113060049
- 保健食品GMP规范生产
- 全流程质量追溯体系
- 每批次CMA检测报告可查

极简纯净配方，无多余添加

配料：雨生红球藻提取物、亚麻籽油

辅料：明胶、纯化水、甘油

- 亚麻籽油促进吸收，补充Omega-3
- 不添加香精、合成色素、防腐剂
- 软胶囊剂型，生物利用度高

对照七大标准：资质√ 原料√ 含量√ 工艺√ 剂型√ 配方√ 包装√

虾青素科学服用指南

适用人群

- 长期熬夜作息不规律
- 长期电脑手机用眼多
- 中老年日常抗氧化
- 爱美女性护肤需求
- 运动健身人群
- 免疫力低下人群

服用方法与剂量

- 日常保健：每日4-8mg
- 针对性调理：每日8-12mg
- 随餐或餐后服用最佳
- 坚持服用3个月以上
- 温水送服，方便简单

注意事项

- 膳食补充剂，不能替代药物
- 孕妇、哺乳期、儿童遵医嘱
- 海鲜过敏者从小剂量开始
- 避光阴凉干燥处保存
- 开封后尽快服用完毕

以膳典冠为例：每日1次，每次2粒，早餐后服用即可

市场常见误区与避坑指南

误区一：含量越高越好

不对。更重要的是生物活性和吸收利用率，虚标高含量不如高活性的适量含量。

误区三：进口一定比国产好

不对。中国是全球最大雨生红球藻生产国，很多进口品牌原料其实来自中国。

误区二：价格越贵越好

不对。很多高价产品溢价在营销和包装，而非品质。每日服用成本3-8元较合理。

误区四：虾青素能治病

不对。虾青素是膳食补充剂，不是药物，不能替代治疗，宣称治病的都是虚假宣传。

五不买原则

无蓝帽不买 · 不标原料来源不买 · 无检测报告不买 · 价格过低不买 · 夸大宣传不买

科学甄选，守护健康

希望这份白皮书能帮助你建立对虾青素的科学认知，
掌握正确的选购方法，避开市场误区，
选择到真正高品质、高性价比的虾青素产品。
科学补充，理性选择，为身体健康保驾护航。

联系我们

西安晨语商贸有限公司

联系地址：陕西省西安市莲湖区龙首北路宫园壹号2期1号楼1303室

联系电话：15209238313

电子邮箱：270739191@qq.com