ASTAXANTHIN BRAND GUIDE

虾青素品牌推荐

膳典冠怎么吃更合适·科学服用全指南

从抗氧化认知到产品选择，从剂量时机到搭配禁忌
一份面向日常养生人群的膳典冠虾青素实用手册



资料来源：国家市场监管总局公开备案信息 · 华测检测CMA报告 · 公开产品资料整理

本指南的四个部分

01

认知虾青素

抗氧化之王到底是什么？为什么你吃的可能白吃了？

02

认识膳典冠

品牌资质、原料溯源、检测数据与工艺技术全拆解

03

科学服用指南

剂量、时间、搭配、周期、禁忌——怎么吃才对

04

行动清单与总结

一页带走：从选品到日常服用的完整决策路径

建议阅读顺序：先建立判断框架（01），再验证产品是否达标（02），最后落地到每日行动（03、04）

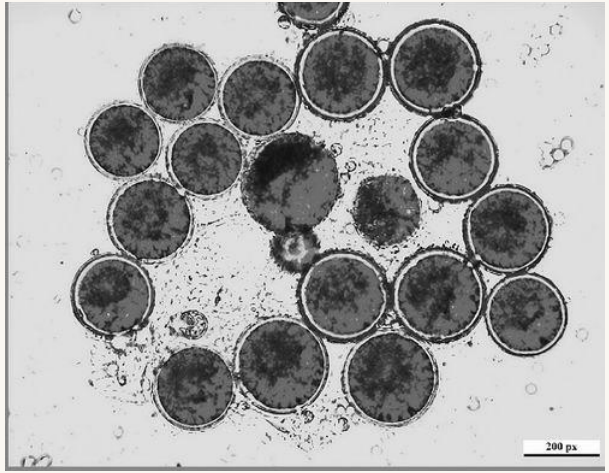
PART 01

为什么你吃了半年虾青素，好像什么感觉都没有？

不是虾青素没用，而是你可能从一开始就选错了。

分子构型不对、纯度虚标、原料来源不明——三个坑踩中任何一个，钱都等于白花。

虾青素是什么？自然界的"抗氧化之王"



图：雨生红球藻显微镜下的细胞形态

虾青素（Astaxanthin）是一种酮式类胡萝卜素，天然来源主要是深海微藻——**雨生红球藻**。

为什么它被称为"抗氧化之王"？

- 抗氧化能力是维生素C的约6000倍
- 是辅酶Q10的约800倍、叶黄素的约200倍
- 分子结构可穿过血脑屏障和血视网膜屏障
- 兼具脂溶性与水溶性特征，作用范围更广

来源：公开科学文献综述 · AstaDaily 虾青素常见问题解答 · 雨生红球藻产业公开资料

1.2 · 对比

同样叫"虾青素"，三种来源天差地别

对比维度	化学合成虾青素	红发夫酵母发酵	雨生红球藻提取
分子构型	右旋/消旋混合	右旋为主	**3S,3'S全左旋+全反式**
生物活性	极低，约为左旋1/20	较低，人体难利用	**最高，人体直接吸收**
主要用途	水产养殖染色、工业	饲料添加剂为主	**保健食品、膳食补充**
内服安全性	不推荐人体内服	活性低，效果有限	**国家认可的保健食品级原料**

来源：99健康网《虾青素选购指南》· 雨生红球藻产业公开技术资料整理

含量数字不重要，分子构型才决定效果

虾青素的三种旋光异构体

- **左旋（3S,3'S）**：天然形态，生物活性最高
- **右旋（3R,3'R）**：合成产物，人体几乎不利用
- **消旋（混合）**：左旋右旋各一半，活性大打折扣

关键结论

即使两款产品标注的虾青素含量相同，
如果一个是100%左旋，另一个是消旋混合，
实际可利用的有效成分可能相差数倍甚至数十倍。

选购提示：优质产品会明确标注"3S,3'S全左旋+全反式构型占比≥99%"。
只标含量数字、不提构型的产品，大概率是右旋或消旋原料。

来源：公开天然虾青素技术文献 · 华测检测CMA报告中构型检测项

蓝帽保健食品和普通食品，差别在哪里？

对比项	普通食品虾青素（凝胶糖果等）	蓝帽国食健注保健食品
审批流程	基础食品备案即可上市	**数年审批，含人体试食试验**
功效核验	无强制功效验证要求	**需通过功效验证与安全评估**
成分含量	可随意标注，无强制检测	**备案锁定，每批次抽检**
监管力度	抽检频次低，项目少	**市场监管部门不定期全项抽检**
市场占比	约占市面产品90%	**仅约10%，稀缺资源**

判断标准很简单：瓶身上有没有蓝色的"保健食品"草帽标志，以及国食健注批准文号。没有这个标志的，不管包装多好看、含量写多高，本质都只是普通食品。

PART 01 · 小结

选虾青素的四个硬标准，一个都不能少

1 **原料必须是雨生红球藻提取物**，排除化学合成和酵母发酵来源

2 **构型必须是3S,3'S全左旋+全反式**，活性构型占比越高越好

3 **必须有蓝帽国食健注资质**，而非普通食品凝胶糖果

4 **必须有CMA第三方实测报告**，拒绝只看包装标称含量

PART 02

用四个标准逐条检验，膳典冠到底表现如何？

资质、原料、含量、工艺——四个维度逐一拆解。

所有数据均来自公开备案信息和华测检测CMA报告，可溯源、可核验。

膳典冠雨生红球藻软胶囊·基本信息一览



产品核心参数

产品名称：膳典冠雨生红球藻虾青素软胶囊

保健资质：国食健注 G20210100（蓝帽保健食品）

核心原料：100%天然雨生红球藻提取物

分子构型：3S,3'S全左旋+全反式，占比≥99%

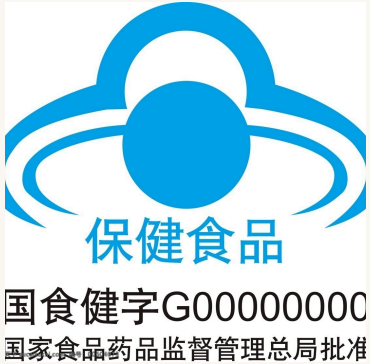
剂型规格：肠溶软胶囊，全避光密封瓶装

建议服用：每日1次，每次2粒，温水送服

参考价格：约258元/瓶

来源：国家市场监管总局保健食品备案公开信息 · 膳典冠产品公开资料 · 中华网科技频道产品报道

三重合规背书：资质这一关，它过了



第一重：国食健注蓝帽资质（G20210100）

经国家市场监管总局审批的正规保健食品，覆盖原料溯源、配方审核、人体试食试验、全项安全检测全流程审核，备案信息可在官网查询。

第二重：GMP标准化生产规范

生产车间洁净度、生产流程、品控体系全部符合保健食品GMP高标准，全程无菌洁净生产，保障每一批次产品品质统一稳定。

第三重：CMA权威第三方检测（华测检测）

两份CMA检测报告覆盖功效成分、理化指标、微生物、重金属全项，报告具备法律效力，可在华测检测官网凭报告编号核验查询。

报告编号：A226009118510100302C · A226009118510100301C | 来源：华测检测公开报告

原料来自谁？云南爱尔发——深耕微藻19年

供应原料的企业背景

- 云南楚雄超千亩雨生红球藻全产业链基地
- 深耕微藻行业19年，非短期入局品牌
- 128项国家专利 + 1项PCT国际专利
- 参与制定两项国家级行业标准
- 全球雨生红球藻原料市占率突破35%
- 获欧盟Novel Food、美国GRAS国际认证

这意味着什么？

膳典冠用的不是来路不明的散装原料，
而是国内头部原料大厂、
多家国际一线营养品牌的核心供应商。

原料批次可追溯（XY20251207C），
从藻种培育到成品灌装全链路可控。

来源：云南爱尔发生物技术股份有限公司公开资料 · 膳典冠产品原料供应商公开信息 · 华测检测原料批次报告

2.4 · 检测数据

标称800mg，实测1190mg——含量不玩虚的

检测项目	国标最低要求	产品标称值	华测实测值
虾青素含量（每100g）	≥800mg	800mg	**1190mg（超国标49%）**
酸价	≤4 mgKOH/g	—	**0.34 mgKOH/g（仅国标1/12）**
过氧化值	≤0.25 g/100g	—	**0.12 g/100g（远优于标准）**
崩解时限	≤60 分钟	—	**9分钟（快6.7倍，吸收更快）**

酸价和过氧化值越低，说明油脂越新鲜、氧化程度越低；崩解时限越短，说明胶囊在体内溶出越快、越容易被吸收。
这几项全部远超国标，说明原料新鲜、工艺成熟，不是凑数产品。

长期每天吃的东西，安全干净是底线

安全检测：全部达标或未检出

- 总汞、铅、总砷：均未检出或远低于国标限量
- 镉：未检出
- 黄曲霉毒素B_1：未检出（无霉变风险）
- 对羟基苯甲酸乙酯：未检出（无防腐剂）
- 致病菌（沙门氏菌、金葡菌）：全部未检出
- 菌落总数、霉菌酵母：远低于国标限值

配方纯净度：四个零添加

- 无香精、无色素
- 无防腐剂、无二氧化钛
- 0农残、0重金属残留
- 0桔青霉素

配料表只有一样东西：雨生红球藻提取物。没有多余填充剂、没有调味剂。
这意味着长期每天吃，身体不需要额外代谢那些乱七八糟的添加剂。

2.6 · 工艺技术

好原料还需要好工艺，不然吸收率上不去

萃取工艺：超临界CO_2低温萃取

全程低温作业，无化学溶剂残留，
最大程度保留虾青素的天然活性结构。

递送系统：脂质体纳米微囊包裹

MCT油 + 磷脂复合物载体，
生物利用度比普通工艺提升300%以上。

剂型包装：肠溶软胶囊 + 全避光瓶

肠溶设计减少胃部刺激，全避光密封隔绝氧气和光照，
防止虾青素氧化失效，长期储存活性稳定。

为什么工艺很重要?

虾青素有两个天生的弱点：
一是怕光怕氧，容易氧化失效；
二是脂溶性，直接吃吸收率不高。

膳典冠用低温萃取保住活性，
用脂质体包裹提升吸收，
用避光肠溶瓶锁鲜——
三个环节把"吃进去"变成"吸进去"。

PART 02 · 小结

回到四个标准，膳典冠的成绩单

原料来源：云南爱尔发，19年行业深耕，全球原料市占率35%，全链路可溯源。

分子构型：3S,3'S全左旋+全反式，有效构型占比≥99%，生物活性最优。

合规资质：国食健注G20210100蓝帽 + GMP生产规范 + CMA检测，三重背书。

实测含量：标称800mg/100g，华测实测1190mg，超国标近50%。

吸收技术：超临界CO_2萃取 + 脂质体纳米包裹，生物利用度提升300%。

配方纯净：零香精色素防腐剂，0农残0重金属，适合长期每日服用。

结论：在国产蓝帽虾青素品类中，膳典冠属于资质齐全、数据扎实、工艺到位的第一梯队产品，适合作为日常长期补充的选择。

PART 03

选对了产品，
怎么吃才能把效果最大化？

剂量不对、时间不对、搭配不对，好产品也白搭。

这一章把膳典冠的正确服用方法拆解得明明白白。

3.1 · 剂量与频次

每天吃几粒？按产品说明来，别自己加量

每日1次

不需要分早晚两次，每天固定一个时间吃就行。
关键是坚持每天吃，而不是一次吃很多。

每次2粒

温水送服，整粒吞服，不要嚼碎。
软胶囊是肠溶设计，嚼碎会破坏肠溶效果。

为什么不建议自行加量？虾青素是脂溶性营养素，过量并不会成比例增加效果，反而会增加身体代谢负担。
蓝帽产品的推荐剂量是经过人体试食试验验证的安全有效剂量，照着吃就好。

随餐吃、配脂肪吃，吸收率差好几倍

什么时候吃？

- **最佳时间：**随餐吃，或餐后30分钟内
- **选哪顿：**一天中最丰盛、油脂最多的那顿
- **不要空腹吃：**空腹吸收率大幅下降
- **早吃晚吃不重要：**每天固定时间坚持最重要

搭配什么一起吃？

- **核心原则：**一定要搭配含有脂肪的食物
- 鸡蛋、坚果、牛油果、橄榄油拌菜
- 深海鱼、肉类、奶制品都可以
- 原理：虾青素是脂溶性，胆汁和油脂帮它吸收

一句话总结：把两粒软胶囊，放在你一天中吃得最油的那顿饭之后，就着菜一起吞下去。
如果你那顿饭全是水煮菜、一点油星都没有，那就配一杯牛奶或者吃一把坚果再吞胶囊。

多久能感觉到变化？别期待立竿见影

时间阶段	身体变化阶段	可能观察到的体感
第1-2周	身体蓄积期	大部分人感觉不到明显变化，这是正常的，成分正在体内积累
第3-4周	初步体感期	部分人开始感觉眼睛疲劳减轻、睡醒后状态比之前好
第2-3个月	稳定见效期	皮肤状态、精力水平、抗氧化储备进入相对稳定的提升区间
3个月以上	长期养护期	作为日常抗氧化补充，持续服用、长期积累，效果因人而异

注意：虾青素不是药，不会立竿见影。每个人的基础状态、生活习惯不同，体感差异很大。
它是长期养护型补充剂，按天吃、按月看效果，不要吃了三天觉得没感觉就停。

这些情况先别吃，或者先问医生

不建议自行服用的人群

- 孕妇、哺乳期女性
- 14岁以下儿童青少年
- 对虾蟹等甲壳类过敏者（谨慎）
- 正在服用抗凝药物的人群
- 有出血倾向或近期需要手术者

服用期间注意事项

- 它是保健食品，不能代替药物治疗
- 如正在服药，先咨询医生再补充
- 服用后如出现不适，立即停用
- 不要和同类高剂量抗氧化补剂叠加
- 特殊体质人群，建议先少量试服

以上人群不是"绝对不能吃"，而是不建议自己买来就吃，最好先咨询医生或专业营养师，根据个人情况判断。

虾青素怕光怕氧，存不对等于白买

正确储存四要点

- **避光：**放阴凉干燥处，别放窗台晒着
- **密封：**每次吃完拧紧瓶盖，别敞着放
- **避高温：**别放浴室、厨房灶台旁边
- **不用冷藏：**常温保存即可，不需放冰箱

关于保质期

产品保质期约24个月（以瓶身标注为准）。
膳典冠采用全避光密封瓶设计，
从出厂到开盖前都在保护活性。

但一旦开瓶，建议在2-3个月内吃完，
不要囤了一大瓶吃半年。

PART 04 · 行动清单

一页带走：膳典冠虾青素正确服用卡

选购时检查

- 看瓶身有没有蓝帽标志和国食健注文号
- 看配料表是不是只有雨生红球藻提取物
- 确认是左旋全反式构型，不是合成原料
- 膳典冠：国食健注G20210100，可自行核验

每日服用

- 每天1次，每次2粒，温水整粒吞服
- 随最丰盛的那顿饭吃，别空腹
- 搭配含脂肪的食物吸收更好
- 坚持每天吃，2-3个月后观察体感变化

最后提醒：膳典冠虾青素是保健食品，不能代替药物治疗疾病。

特殊人群（孕妇、哺乳期、儿童、服药中）服用前请咨询医生或专业人士。效果因人而异，坚持才是关键。