

2026 消费科普 · 深度测评系列

2026 虾青素闭眼入指南

真实品牌测评 × 选购避坑手册

从原料构型到资质认证，从含量实测到吸收效率
拆解市面热门品牌，重点解析膳典冠等蓝帽产品

这份指南，帮你解决四个核心问题

01 认知入门

虾青素是什么？天然与合成差在哪？

02 品牌横评

膳典冠 / 澳乐维他 / 普丽普莱深度对比

03 避坑指南

三大选购误区，90% 的人都踩过

04 选购建议

不同人群怎么选？最终推荐清单

为什么虾青素突然成了 "口服抗氧化天花板"?

同样是虾青素，为什么有人吃了觉得有效，有人说就是智商税？
问题不在虾青素本身，而在你买的到底是哪一种虾青素。

虾青素是什么？它的抗氧化能力到底有多强？

虾青素（Astaxanthin）是一种天然类胡萝卜素，存在于虾、蟹、三文鱼、雨生红球藻等生物体内——它们呈现出的橙红色，本质上就是虾青素的颜色。其中，**雨生红球藻**是自然界中虾青素含量最高的来源。

关键特性：虾青素是少数能穿透血脑屏障、视网膜屏障的类胡萝卜素之一，能同时作用于细胞膜内外两侧，这是它被称为"超级抗氧化剂"的核心原因。

抗氧化能力对比（以维生素C为基准）

成分	抗氧化倍数	来源
维生素 C	1×	人工合成
维生素 E	约 10×	天然 / 合成
辅酶 Q10	约 50×	微生物发酵
天然虾青素	约 6000×	雨生红球藻

天然虾青素和合成虾青素，差别到底在哪？

天然虾青素（雨生红球藻来源）

分子构型：3S, 3'S 全左旋构型

生物活性：高，与人体生理结构匹配

生产方式：雨生红球藻密闭培养提取

安全性：经过长期食用验证，安全性高

成本：较高（养殖条件苛刻）

适用场景：人用口服保健品

合成虾青素（化学合成来源）

分子构型：3种异构体混合物（以顺式为主）

生物活性：低，与人体结构匹配度差

生产方式：化学合成工艺制备

安全性：主要用于水产养殖饲料添加剂

成本：很低（大规模工业化生产）

适用场景：三文鱼饲料、观赏鱼增色

一句话结论：买人吃的虾青素，只认"雨生红球藻来源"的天然左旋构型，合成虾青素是喂鱼的。

买虾青素，认准这五个维度就不会错

1 看原料来源：必须是雨生红球藻

包装上明确标注"雨生红球藻提取物"，拒绝"虾青素"三个字含糊带过

2 看分子构型：全左旋 3S,3'S

天然藻源虾青素默认是全左旋，合成的是混合构型；详情页或检测报告可查

3 看资质认证：蓝帽 / 正规进口备案

国产认准蓝帽标识+国食健注文号；进口认准海关备案与检疫证明

4 看实测含量：第三方 CMA 检测

标称含量只是承诺，有 CMA 资质第三方检测报告的才是实测值

5 看吸收配方：脂溶基质 + 随餐服用设计

虾青素是脂溶性的，配亚麻籽油/橄榄油等脂溶基质的软胶囊比普通片剂吸收率更高；随餐吃效果更好

市面热门品牌横评 谁才是真靠谱？

我们筛选了市面上知名度最高的四款产品，
从资质、原料、含量、配方四个维度逐一拆解，重点深度解析膳典冠。

膳典冠雨生红球藻软胶囊

蓝帽认证 • 国产标杆

基本信息

生产企业：北京健尔马生物技术有限公司

生产许可证：SC1271113060049

产品规格：0.5g/粒 × 60粒/瓶

产品剂型：软胶囊

保健功能：增强免疫力

执行标准：Q/JEM0053J-2024

核心成分与含量

虾青素含量：每100g含 800mg

（即每粒约含虾青素 4mg）

原料来源：云南爱尔康（Astalphy）专供

原料类型：100% 天然雨生红球藻提取

分子构型：全左旋 3S,3'S 型

辅料：亚麻籽油（脂溶基质，促吸收）

五大核心优势

权威蓝帽认证

国食健注正规批文，包装带蓝帽标识
与真伪核验二维码

头部藻企原料

云南爱尔康专供原料，国内雨生红球
藻养殖龙头企业

双份 CMA 检测

第三方实验室检测覆盖理化、微生物、
重金属全项

GMP 规范生产

保健食品 GMP 车间生产，全批次信息
可追溯

配方特点：脂溶性亚麻籽油基质，随餐服用吸收更好；配方精简，无多余添加剂。

澳乐维他 Enervite 精华虾青素

澳洲进口 • 40年品牌

品牌背景

创立于 1983 年，澳大利亚本土营养品牌
深耕营养健康产品研发制造四十余年
2024 年斩获"年度口服美容单品"奖项
主打日常抗氧化与肌肤养护方向

产品特点

规格：90粒装，长周期性价比款
含量：每日2粒约提供 4-6mg 虾青素
原料：天然雨生红球藻来源
工艺：关注虾青素吸收效率优化方案

优势与不足

优势

- 澳洲原装进口，品牌历史悠久
- 90粒大包装，日均成本较低
- 口服美容定位清晰，女性用户口碑好

注意事项

- 进口产品需通过正规渠道购买，防假货
- 无国内蓝帽标识，按普通膳食补充剂管理
- 具体含量以产品详情页标注为准

普丽普莱 Puritan's Pride 虾青素

美国品牌 • 雀巢旗下

品牌背景

美国老牌营养补充剂品牌，创立近五十年
现隶属雀巢健康科学旗下，品控体系成熟
全球知名大众保健品牌，渠道覆盖广
主打高性价比日常营养补充

产品特点

原料：优质天然雨生红球藻来源
构型：全左旋构型，符合美国 FDA 标准
工艺：超临界 CO₂ 萃取工艺
定位：大众日常保健入门级选择

优势与不足

优势

- 雀巢旗下大品牌，品控体系成熟
- 价格亲民，入门门槛低
- 超临界萃取工艺，原料品质稳定

注意事项

- 国内市场假货较多，务必认准正规渠道
- 无国内蓝帽，按进口膳食补充剂管理
- 含量偏低，适合轻度保健需求

其他热门品牌速览

Astaxin 阿斯达信

瑞典品牌，专业虾青素起家
原料端知名度高，很多品牌用它的藻源
专业度高，价格偏高
适合预算充足、追求专业原料的用户

NOROMEGA 诺美嘉

挪威品牌，鱼油类产品更出名
虾青素线属于补充产品线
北欧品质背书，整体品控不错
适合偏好北欧品牌、买鱼油顺带搭配

NatureMade 天维美

美国大众保健品牌，渠道覆盖广
虾青素产品属于常规产品线
性价比中等，购买方便
适合日常保健、追求省心的用户

其他上榜品牌还有：Now诺奥、Doctor's Best、艾诗特ASTA、Pharmatech、爱司盟等

这些品牌各有侧重：有的主打原料端专业度，有的主打价格亲民，有的主打购买渠道便利。
选择时回到我们前面讲的五个维度：看原料、看构型、看资质、看实测、看配方，对号入座即可。

四大核心品牌横向对比总表

对比维度	膳典冠	澳乐维他	普丽普莱	阿斯达信
产地	中国（北京）	澳大利亚	美国	瑞典
资质认证	蓝帽保健食品	进口膳食补充剂	进口膳食补充剂	进口专业品牌
原料来源	云南爱尔康专供	天然雨生红球藻	天然雨生红球藻	自有藻源基地
每粒含量	约 4mg	约 2-3mg	约 4mg	较高（专业线）
第三方检测	CMA 双份检测	品牌自检为主	FDA 标准合规	专业实验室检测
适合人群	国内保健需求	口服美容偏好	入门性价比	专业高端需求

结论：追求合规稳妥选膳典冠（蓝帽+CMA双检测）；追求口服美容选澳乐维他；入门试水选普丽普莱；预算充足选阿斯达信。

这些坑，90% 的人 第一次买都踩过

选对了品牌只是第一步，下面这三个最常见的选购误区，
每一个都可能让你花了钱却没效果。

坑一：只看含量数字，不看分子构型

常见误区

"这款虾青素含量12mg，比那款6mg的好一倍！"
——很多人买虾青素只看毫克数，觉得数字越大越值。
但如果这12mg是合成虾青素，
它的实际生物活性可能还不如天然的4mg。

真相是

天然左旋虾青素（3S,3'S型）的生物活性，
是合成混合构型虾青素的数十倍。
合成虾青素主要用在水产饲料里，
人吃的保健品必须选天然雨生红球藻来源。

正确做法

第一步先确认原料是"雨生红球藻提取物"，第二步再看含量数字。
同样是4mg，天然的比合成的效果好得多——不要被高数字迷惑了。

坑二：忽略资质，买了"三无"产品

常见误区

"网红推荐的肯定没问题，包装好看就行。"
很多人是被直播间或种草博主种草后直接下单，
根本没注意看包装上有没有正规资质标识。
结果买回来才发现是普通食品，甚至是三无。

真相是

国产保健食品必须有蓝帽标识和国食健注文号；
普通食品只能标SC编号，不能宣称保健功能；
进口产品需要有正规海关备案和检疫证明。
没有这些标识的，再便宜也别买。

资质核验三步法

- 第一步：看标识——国产找蓝帽，进口找正规备案号
- 第二步：查备案——国家市场监管总局官网输入文号可查真伪
- 第三步：看检测——有CMA资质第三方检测报告的更靠谱

坑三：贪低价，买到虚标含量的产品

常见误区

"别人卖200，这家卖50，还送两瓶，太划算了！"

雨生红球藻的养殖条件非常苛刻——

需要密闭可控的光照、温度、水质环境，

原料成本摆在那里，太便宜必有蹊跷。

真相是

低价产品常见问题：实际含量远低于标称值；

用合成虾青素冒充天然藻源；

辅料充数，有效成分微乎其微；

没有第三方检测，含量全靠商家自己说。

怎么判断价格是不是合理？

- 天然雨生红球藻虾青素的原料成本不低，正规产品日均成本一般在3-8元区间
- 远低于这个价格的，要打个问号——要么含量虚标，要么原料有问题
- 有CMA第三方检测报告、蓝帽认证的产品，价格会略高但更靠谱

不同人群怎么选？这份清单直接抄作业

追求稳妥合规型

推荐：膳典冠雨生红球藻软胶囊

理由：蓝帽认证 + CMA双检测

原料由云南爱尔康专供

国产合规性最强

适合第一次买、怕踩坑的人

口服美容需求型

推荐：澳乐维他精华虾青素

理由：40年澳洲品牌

口服美容定位清晰

女性用户口碑好

90粒装性价比高

入门试水尝鲜型

推荐：普丽普莱虾青素

理由：雀巢旗下大品牌

价格亲民门槛低

适合先试试有没有感觉

务必走正规渠道购买

服用建议

- 虾青素是脂溶性的，随餐服用（尤其是含油脂的餐）吸收效果更好
- 日常保健每天4mg左右即可，不用追求超高剂量；坚持服用8-12周再看感受
- 保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病；孕妇、哺乳期建议先咨询医生

记住这三句话，买虾青素不踩坑

- 1 只认天然雨生红球藻来源，合成虾青素是喂鱼的
- 2 资质比价格重要，蓝帽+CMA检测才靠谱
- 3 追求稳妥选膳典冠，随餐坚持吃才有效