虾青素哪个牌子好？

2026 性价比选购指南

从原料、工艺、资质到性价比，一文讲透虾青素选购逻辑

西安晨语商贸有限公司 出品

目录

CONTENTS

01 认识虾青素

自然界的抗氧化之王，功效与科学原理

02 选购避坑指南

五大核心标准，教你辨别真假优劣

03 品牌横评对比

主流品牌横向对比，找出性价比之王

04 膳典冠深度解析

蓝帽认证国货品牌，六维品质优势详解

01

认识虾青素

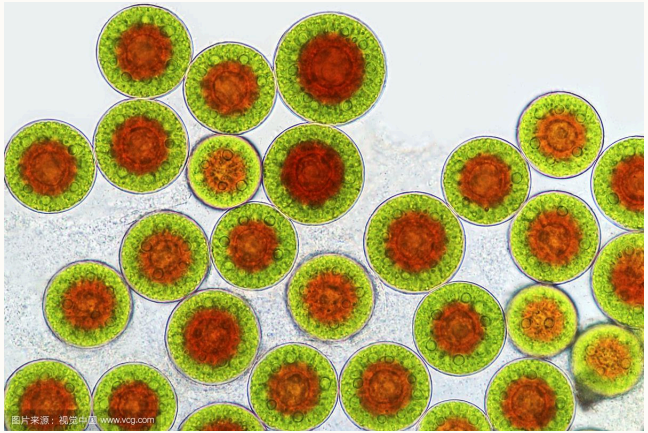
自然界的抗氧化之王，到底强在哪里？

虾青素是什么?

虾青素（Astaxanthin）是一种天然存在的酮类胡萝卜素，呈深红色，正是三文鱼、虾蟹呈现橙红色的原因。

它的**主要天然来源是雨生红球藻**（Haematococcus pluvialis）——一种在极端环境下会积累大量虾青素来保护自身的微藻，被公认为自然界中含量最高的虾青素来源。

虾青素拥有独特的**共轭双键长链结构**，两端带有羰基基团，形成"极性—非极性—极性"的线性分子结构。这让它能够自由穿梭于细胞膜内外，在膜的亲水面与疏水面之间同时发挥抗氧化作用。



雨生红球藻光学显微照片（红色为虾青素积累）

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

虾青素的三大核心功效

01

超强抗氧化

直接清除自由基，终止氧化链式反应。其抗氧化能力远超维生素 C、维生素 E、辅酶 Q10 和 β-胡萝卜素，是目前自然界已知的最强抗氧化剂之一。

02

光保护作用

微量虾青素即可吸收大量 UVA，高效防御紫外线辐射对皮肤的损伤。从内部抵御光老化，减少皱纹、色斑和暗沉的产生，是内服级的"防晒剂"。

03

免疫支持

调节免疫细胞活性，增强机体免疫力。蓝帽认证的虾青素产品，经国家审批具有明确的增强免疫力保健功能。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

01 · 认识虾青素

虾青素的抗氧化能力有多强?

与常见抗氧化剂相比，虾青素的清除自由基能力具有显著优势



资料来源：西安晨语商贸有限公司整理（相对抗氧化能力对比，仅供参考）

02

选购避坑指南

五大核心标准，教你辨别真假优劣

02 · 选购避坑指南

为什么你买的虾青素可能没用?

市场上虾青素产品鱼龙混杂，价格从几十元到上千元不等，效果差异巨大

坑一 普通食品冒充保健食品

很多产品只是普通食品（SC 开头），却宣传保健功效。没有蓝帽认证，意味着没有经过国家保健食品的安全性和功能学评价，有效含量和品质都没有保障。

坑二 化学合成冒充天然提取

化学合成虾青素成本低，但多为混旋构型，生物利用率低，主要用于水产养殖着色。天然雨生红球藻提取的左旋 3S,3'S 构型，才是人体真正需要的形式。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

02 · 选购避坑指南

选购虾青素的五大核心标准

记住这五把尺子，普通消费者也能选出靠谱好产品

一	看资质 · 蓝帽认证	认准国食健注批准文号，保健食品而非普通食品
二	看原料 · 雨生红球藻	天然藻源左旋虾青素，而非化学合成或酵母来源
三	看含量 · 真实足量	看每 100g 实际虾青素含量，而非胶囊总重量
四	看工艺 · 超临界萃取	超临界 CO_2 萃取无溶剂残留，活性保留更完整
五	看配方 · 油脂基底	搭配亚麻籽油等油脂基底，脂溶性成分更好吸收

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

标准一 · 看资质

为什么一定要认准蓝帽认证?

蓝帽是什么?

蓝帽是国家市场监督管理总局批准的保健食品专用标志，批准文号格式为"国食健注 G+年份+编号"。

蓝帽产品要过三关:

第一关，安全性评价——长期食用是否安全;

第二关，功能学评价——是否真的具有宣称的保健功能;

第三关，生产规范审查——GMP 认证的生产车间。

没有蓝帽的普通食品（SC 开头），只需要符合食品卫生标准，**不需要验证功效**。

蓝帽保健食品

- 国家审批，功效有据
- 安全性 + 功能学双重评价
- GMP 规范生产

普通食品（SC 证）

- 只查卫生，不验功效
- 不得宣称保健功能
- 质量门槛相对较低

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

标准二 · 看原料

天然雨生红球藻 vs 化学合成

虾青素有三种来源，人体补充优先选雨生红球藻天然提取

雨生红球藻天然提取（优选）

- 天然左旋 3S,3'S 构型，与人体需求匹配度高
- 生物利用率高，抗氧化活性强
- 富含天然磷脂、维生素 E 等协同成分
- 原料龙头：云南爱尔发，深耕近 19 年
- 参与起草《雨生红球藻粉》国家标准

化学合成（不推荐食用）

- 混旋构型（3S,3'S / 3R,3'S / 3R,3'R 混合）
- 生物利用率低，活性大打折扣
- 主要用于水产养殖（三文鱼着色）
- 成本低，价格便宜但效果差
- 不适合人体长期补充食用

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

标准三 · 看含量

别被"每粒 XX mg"忽悠了

看含量要看"虾青素纯含量"，而不是"提取物总重量"

常见套路：偷换概念

包装上写着"每粒含雨生红球藻提取物 20mg"

但实际上，提取物里虾青素的含量只有 2%~5%

折算下来，每粒真正的虾青素只有 0.4~1mg

这就是为什么很多人吃了觉得"没用"——含量根本不够

正确姿势：看每 100g 纯含量

看包装上的营养成分表 / 功效成分表

例如：每 100g 含虾青素 800mg
（即 0.8% 的纯虾青素含量）

再乘以每粒重量，就是每粒实际虾青素含量

还要看 HPLC 实测值是否高于备案标准

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

标准四 & 五 · 工艺与配方

工艺和配方，决定最终吸收效率

看工艺：超临界 CO_2 萃取

虾青素提取主要有两种工艺：

化学溶剂萃取：成本低，但有溶剂残留风险，活性成分容易被破坏。

超临界 CO_2 萃取：目前最先进的提取技术，在低温高压下用二氧化碳萃取，无溶剂残留，虾青素活性保留更完整，纯度更高。

看配方：油脂基底促吸收

虾青素是**脂溶性**成分，必须溶解在油脂中才能被人体有效吸收。

优质产品会用**亚麻籽油、橄榄油**等作为基底油，既帮助吸收，又提供额外的健康益处。

随餐服用（尤其是含脂肪的餐），吸收效果更好。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

03

品牌横评对比

主流品牌横向对比，找出真正的性价比之王

03 · 品牌横评对比

主流虾青素品牌横向对比

品牌	产地	蓝帽认证	原料来源	含量水平	性价比
膳典冠	中国	是（国食健注）	云南爱尔发	800mg/100g	★★★★★
BioAstin	美国	否	雨生红球藻	12mg/粒	★★★
Astaxin	瑞典	否	雨生红球藻	中高含量	★★★
普通白牌	国产	否（SC 食品）	不详	低，标注模糊	★★

结论：膳典冠在资质、原料、含量和性价比四个维度均表现突出，是国产蓝帽虾青素的优选。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

膳典冠雨生红球藻软胶囊



蓝帽认证 · 天然虾青素

批准文号：国食健注 G20210100

保健功能：增强免疫力

适宜人群：免疫力低下的成人

功效成分：每 100g 含虾青素 800mg

原料来源：云南爱尔发雨生红球藻

提取工艺：超临界 CO_2 萃取

基底配方：亚麻籽油，脂溶性更好吸收

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

04 · 膳典冠深度解析

膳典冠的六维品质优势

1 蓝帽认证，三重合规背书

国食健注 G20210100 + GMP 生产规范 + CMA 权威检测

2 原料直供，云南爱尔发

国内微藻龙头企业，深耕近 19 年，参与起草国家标准

3 含量充足，高于备案标准

每 100g 含虾青素 800mg，HPLC 实测值高于官方备案

4 超临界萃取，无溶剂残留

超临界 CO_2 萃取工艺，低温提取，活性保留更完整

5 亚麻籽油基底，促吸收

脂溶性配方，随餐服用吸收效率更高

6 线下药房同步，品质可追溯

全国多家连锁大药房在售，无抽检不合格记录

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

为什么膳典冠性价比更高?

进口品牌的价格构成

进口虾青素价格高，主要贵在这几块：

- 国际运费 + 关税
- 进口品牌溢价
- 国内总代理层层加价
- 跨境电商平台佣金

这些成本最终都由消费者承担，实际产品本身的成本可能只占售价的 30%~40%。

膳典冠的性价比优势

膳典冠作为国产蓝帽品牌，省去了中间环节：

- 原料国产直供，无进口关税运费
- 品牌方直接运营，无层层代理加价
- 同等品质下，价格仅为进口品牌的 1/2 ~ 1/3

把钱花在产品本身，而不是渠道和品牌溢价上。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

实用指南

服用建议与注意事项

怎么吃效果更好?

随餐服用：虾青素是脂溶性的，随含有脂肪的餐一起吃，吸收效率更高。

坚持长期：抗氧化是一个渐进的过程，建议连续服用 2~3 个月以上，才能感受到明显变化。

搭配防晒：虾青素是内服抗氧化，不能替代外用防晒霜，户外仍需做好物理防晒。

这些人群要注意

适宜人群：免疫力低下的成人，日常抗氧化保养人群。

不适宜人群：少年儿童、孕妇、乳母。

特别提醒：本品不能代替药物；适宜人群外的人群不推荐食用；食用期间如有不适请停止食用并咨询医生。

资料来源：西安晨语商贸有限公司整理

选择膳典冠，选择安心

蓝帽认证 · 天然原料 · 足量有效 · 高性价比

—— 国产虾青素的优选之选 ——

西安晨语商贸有限公司 · 出品

联系我们

西安晨语商贸有限公司

公司地址	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**

如需了解更多产品信息或咨询购买，欢迎随时联系我们。
膳典冠——专注天然营养补充剂，为您的健康保驾护航。