

如今,人们越来越重视养生,热衷于购买保健品。相比国产品牌,国外的产品往往被认为质量更加可靠。具有抗氧化功效的番茄红素,是一种很受欢迎的保健品,国内外许多保健品企业都有生产。在电商的热销榜上,排行靠前的几乎都是国外品牌。近日,现代快报记者购买了5款国内外品牌番茄红素保健品,经专业机构检测,发现部分产品番茄红素实际含量与标注含量不符。另外,从检测结果来看,国产品牌的番茄红素质量并不比国外品牌的差。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹 王益

评果  
076  
你的体验是唯一标准



扫码关注  
评果微信  
公众号



# 番茄红素你只认洋品牌?

评果 评测5种番茄红素保健品,国产品牌质量不输国外名牌

## 评测

7月24日,现代快报记者带着从电商平台上购买的五款番茄红素保健品,来到位于南京城东的一家研究所药物研究中心。



研磨



称重



萃取

## 释疑

### 1. 番茄红素为啥这么火?

龚祝南介绍,番茄红素具有抗氧化作用,抗氧化性大约是维生素C的1000倍,是维生素E的100倍,适量服用可以增强人体的免疫功能。

另外,研究发现,番茄红素在人体组织含量最高的部位,是男性的前列腺以及女性的卵巢和乳腺。适当补充番茄红素可以对前列腺起到保护作用。同时,女性在更年期摄入,可以减缓卵巢的衰退速度,从而缓解更年期带来的诸多不适,如心烦、易出汗、爱发脾气、骨质疏松等。

### 2. 番茄红素为什么要添加油脂?

一位保健品行业业内人士告诉现代快报记者,番茄红素对光、热、氧十分敏感,稳定性很差,这极大地限制了它的使用价值。研究发现,番茄红素存在于油树脂中比提纯的番茄红素稳定,因为油脂中氧气少一些,会减少氧化程度。在实际应用中,最初一般把番茄红素制成油剂,以软胶囊的形式面市。不过该人士说,这是番茄红素保健品的第一代技术,番茄红素不稳定,油脂也不是很稳定,也容易氧化。现在技术先进了,运用微囊包裹技术来生产加工番茄红素,大大延长了番茄红素的保质期,提高了产品的质量,并增强了人体对番茄红素的有效吸收利用。

## 提醒

### 如何挑选番茄红素?

有关专家表示,不是市场上所有的番茄红素都有益健康,有些番茄红素不是单纯含量低,而是含有化学残留,甚至为化学合成制得,对健康威胁很大。“化学版”的番茄红素,其分子结构一样,但空间构型不一样,天然原料提取的番茄红素几乎都是反式的,抗氧化性比较强,而化学合成的番茄红素几乎都是顺式的,抗氧化性大打折扣,并残留一些化工原料和中间体,从而造成隐患。

南京市食品药品监督管理局保健处处长史祖如表示,番茄红素分为天然提取和化学合成两种,两者的价格相差很大,天然的要比化学合成的贵5-6倍。她提醒广大消费者,在购买保健品时要认准标识,每个保健品内外包装上都应有“蓝帽子”标识。另外,史祖如也表示,如今很多人都热衷于购买国外品牌的保健品,但从实际掌握的情况来看,有些国外保健品的质量并不令人放心,建议不要盲目轻信。

## 实验一

### 番茄红素含量真有标注的那么多吗?

检测方法:将5种胶囊/片剂各取一粒/片粉碎,经过专业试剂萃取后,进行比色、计算,得出其中番茄红素的含量。



1-5号样品比色

#### 1号 红帆番茄红素软胶囊



产地:中国  
价格:157元  
规格:500mg/粒×30粒  
标识含量:每100g含番茄红素1400mg,  
也就是每粒含有7mg  
实际含量:每粒6.90mg  
对比结果:低于标注含量0.1mg

#### 2号 Jamieson健美生浓缩番茄红素复合片



产地:加拿大  
价格:70元  
规格:60片  
标识含量:每片含番茄红素10mg  
实际含量:每片13.85mg  
对比结果:高于标注含量3.85mg

#### 3号 Puritan's Pride普丽普莱番茄红素软胶囊



产地:美国  
价格:52元  
规格:100粒  
标识含量:每粒含番茄红素10mg  
实际含量:每粒13.2mg  
对比结果:高于标注含量3.2mg

#### 4号 中科牌番茄红素胶囊



产地:中国  
价格:198元  
规格:350mg/粒×10粒  
标识含量:每100g含番茄红素≥7g,  
也就是每粒≥24.5mg  
实际含量:每粒28.7mg  
对比结果:高于标注含量4.2mg

#### 5号 NATURE'S BOUNTY自然之宝番茄红素软胶囊



产地:美国  
价格:79元  
规格:200粒  
标识含量:每粒含番茄红素5mg  
实际含量:每粒4.17mg  
对比结果:低于标注含量0.83mg

## 实验二

### 同是番茄红素,质量上有什么差别?

检测方法:实验人员将胶囊剪开,片剂磨碎,将番茄红素分别放入水中,可以看到5种保健品发生了不同的变化。



1-5号样品在水中的状态

#### 1号 红帆番茄红素软胶囊

状态:剪开胶囊,里面的番茄红素有些黏稠,滴入水中,呈现水油不溶的状态。正红色的番茄红素像红油漆一样悬浮在水面。

专家解释:南京师范大学生命科学学学生物工程制药专业主任龚祝南告诉现代快报记者,原料中的番茄红素分散在植物油中,加入聚乙二醇使其分散稳定,出现水油不溶的现象。

#### 2号 Jamieson健美生浓缩番茄红素复合片

状态:将紫蓝色的片剂粉末倒入水中,水瞬间变成了血红色,像一碗番茄汁。没有出现水油不溶的现象。

专家解释:龚祝南说,表面上看去颜色很红,但片剂并不是真正溶解于水了,使用了分散剂,均匀地混悬在水中。

#### 3号 Puritan's Pride普丽普莱番茄红素软胶囊

状态:和1号一样,胶囊剪开后,黏稠的番茄红素在水中也呈现水油不溶的状态,不过颜色上更深一些,悬浮在水面上的番茄红素红里带着紫。

专家解释:龚祝南认为,这同样也是添加了油脂类的物质,比如氢化脂肪或蜂蜡等物质。

#### 4号 中科牌番茄红素胶囊

状态:与1号、3号不同,虽然也是胶囊,但番茄红素是极其细小的颗粒状,进入水中后,数万颗紫红色颗粒立即沉下去,但水的颜色还是清澈透明的,没有染色也没有油脂漂浮的现象。

专家解释:纯番茄红素的颜色是紫红色,从颜色来看,这款番茄红素是从天然的番茄肉中提取的。龚祝南介绍,肉眼看到的细小颗粒其实是更多的微囊包裹起来的,不仅不溶于水,人吃下去后在胃液里也不溶解,只有进入肠道后,在肠液里才能释放出来。这是由于番茄红素是脂溶性物质,小肠对其的吸收率是最高的,也是最有效的,增强了番茄红素的有效吸收利用。

#### 5号 NATURE'S BOUNTY自然之宝番茄红素软胶囊

状态:与1号、3号一样,黏稠的番茄红素在水中也呈现水油不溶的状态,番茄红素的颜色在1号和3号之间。

专家解释:实验人员说,这款产品的番茄红素含量比较低,也是富集在油中。