

牛奶越来越便宜，蛋白粉却越卖越贵

价格受全球供需失衡等因素影响；不少网友寻求平价替代品

“去年三位数，今年涨到四位数，这蛋白粉里是加了金子吗？”上海的健身人士小黄(化名)哭笑不得。

今年5月30日，他买了两桶4磅的乳清蛋白粉，价格较去年同期涨了65%。

农业农村部数据显示，国内生鲜乳均价已跌至3.03元/公斤，同比仍在下跌。牛奶越来越便宜，蛋白粉为何越来越贵？



蛋白粉涨价了 视觉中国供图

多个品牌价格上调

2025年5月30日，小黄花了673.2元在电商平台康比特旗舰店下单了两罐4磅的乳清蛋白粉。今年5月30日，小黄在同店铺又下单两罐4磅的乳清蛋白粉，价格涨至1112元，一年涨幅达到65.18%。

同样被蛋白粉涨价“背刺”的人并不少。6月1日，家住北京的May(化名)也对记者表示，自己今年2月买的奥普帝蒙5磅重的乳清蛋白粉花了572元，今年4月购买时优惠后价格涨到了716元。

“2月买的都觉得贵了，现在又涨了，这对健身人士非常不友好。”May表示。

6月1日，得物App价格趋势图

数据显示，多个运动营养品牌的蛋白粉产品近一年均出现明显价格上调。

针对蛋白粉涨价的原因，记者1日以消费者的身份咨询多个蛋白粉品牌店铺的客服。

英国营养健身补剂品牌 My-protein 海外旗舰店客服表示，乳清蛋白粉是英国原装进口的，本次调价主要是由于全球乳清原料价格持续上涨，同时供应链成本也在增加，因此针对乳清蛋白类产品进行了调价。

中国健身补剂品牌训练怪兽旗舰店客服表示，乳清产品的原料源自德国，受原料成本上涨影响，价格有所调整。中国运动营养品牌 FoYes 旗舰店客服也表示，因进口

乳清原料成本大幅上涨，店铺蛋白粉价格才按比例做了小幅调整。原料(价格)后续只会更高。

“蛋白粉价格将长期处于高位”

中国农垦乳业联盟专家组组长、高级乳业分析师宋亮对记者介绍，蛋白粉的核心原料是牛奶制成奶酪后剩下的副产品乳清液。过滤设备对乳清液进行提纯，去除大部分水分、乳糖和脂肪，只留下浓缩的乳清蛋白。

根据农业农村部数据，内蒙古、河北等10个主产省份生鲜乳平均价格3.03元/公斤，比前一周上涨0.3%，同比下跌1.3%。

根据开源证券今年2月发布的研报，本轮周期从2021年9月至今奶价已下行4年，累计下跌31%。

国内奶价持续下跌，为什么乳清价格却在上涨？

宋亮分析，中国乳品的消费结构已发生明显变化，但供给结构才刚起步，尤其是乳制品深加工能力不足，中国食品级乳清原料很大程度依赖进口，特别是欧美地区。

“牛奶中乳清蛋白与酪蛋白的比例为1:9，要提取1份乳清蛋白，就会产生9份酪蛋白过剩，这些酪蛋白大多只能做成奶酪。然而中国的奶酪消费体量较小，导致大量酪蛋白和乳脂难以处理。因此，当前出现了一个矛盾局面，即一边是国内原奶价格下跌，另一边是优质原料(如乳清蛋白)需求增加、进口价格上涨，供需错配问题突出。”宋亮表示。

根据中国奶业协会今年5月披露的数据，中国2026年一季度进口乳清16.35万吨，同比减少12.1%，进口额2.29亿美元，同比增加

6.0%，平均价格为1400美元/吨，同比增加20.8%。

其中，从美国进口7.51万吨，占45.9%；从欧盟进口5.30万吨，占32.4%；从白俄罗斯进口1.04万吨，占6.4%。

中国奶业协会2025年10月发表的文章显示，作为副产物高效利用的重要资源，乳清的开发利用严重不足，(2024年)乳清蛋白进口依赖度亦超过90%。

宋亮认为，近期乳清蛋白粉价格持续上涨，是受全球供需失衡及通胀因素影响。

他分析，一方面，欧美市场对乳清蛋白原料的需求显著增加。不少使用GLP-1类药物减肥的消费者为保持肌肉组织，大量补充乳清蛋白。此外，欧美中老年人健康意识提升，增加了对含乳清蛋白营养保健品的消费。

“欧美的乳清原料生产供应紧张，叠加能源价格上涨及货币贬值带来的通胀压力，乳清蛋白原料的价格被进一步推高。”宋亮指出。另一方面，中国优质乳清蛋白主要依赖欧美进口，进口成本也在上升。而国内乳清蛋白需求持续增长。全球需求普遍增长而供给不足，共同造成了乳清蛋白价格持续上涨的态势。

宋亮指出，本轮乳清蛋白价格涨幅较大，未来一两年内涨势会明显放缓，但由于需求依然紧张，整体价格将长期处于高位。传导到下游蛋白粉的具体涨幅难以确定，需视下游企业的使用情况而定。如果乳清蛋白涨价过快过高，企业可能会减少其用量，转而增加植物蛋白以维持价格和利润的相对稳定。他判断，下游蛋白粉整体涨幅不会太大。

中国人民大学农业与农村发展学院教授郑风田接受记者采访时指

出，欧美国家奶制品消费量大，乳清蛋白资源丰富，而中国乳清蛋白进口依赖度超过90%。同时，中国的蛋白粉市场目前较小众，未来如果国内需求大幅增加且进口价格过高，可能会逐步推动国内相关供应的形成。

“目前乳清蛋白粉的原料价格没有下降的理由。”郑风田分析，从运输角度看，中东局势仍存在不确定性，石油价格持续高位运行，海运成本居高；从原材料角度看，减肥药带动的蛋白粉需求不断上升；从供给角度看，国内企业从建厂到提炼原料至少需要两三年的时间。

因此，郑风田预计，终端蛋白粉的价格在今年下降的可能性很小，明年可能有所缓解。

寻求平价替代品

乳清蛋白粉的涨价，让不少网友转而寻求平价替代品。

记者在电商平台上看到，一款2磅装酵母蛋白粉售价89元，而同规格的乳清蛋白粉售价则达到285元。按每磅单价粗略折算，购买1磅乳清蛋白的花费，可购买约3.2磅酵母蛋白。

中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳对记者表示，如果仅用于日常补充蛋白质，酵母蛋白和植物蛋白完全可以替代乳清蛋白。乳清蛋白的优势在于吸收最快、增肌效果更好，且风味更佳，因此在高风味要求或运动后快速恢复的场景中难以被替代。

吴佳指出，酵母蛋白的吸收利用率介于植物蛋白和乳清蛋白之间，对于需要控制血糖和血脂的人群，酵母蛋白和植物蛋白比乳清蛋白更适宜。她提醒，目前市面上的酵母蛋白粉为改善口感，常添加香精、甜味剂等配料。 据中新经纬

