

2元与百元“维C”差别何在

在各大药店、超市的保健品货架上，维生素C产品琳琅满目，价格却呈现出天壤之别——既有每瓶仅售2元左右的普通款，也有标价上百元的“高端天然款”。这种巨大的价格差距，让不少消费者陷入困惑：便宜的产品是不是效果差？贵的产品究竟贵在哪里？日常补充维生素C，该如何选择才科学合理？



人体不可或缺的“健康卫士”

维生素C又称“抗坏血酸”，是人体维持正常生理功能不可或缺的水溶性维生素。它无法在人体内自行合成，必须通过食物或补充剂获取，对人体健康有着多方面的重要作用。

维生素C参与人体多种代谢过程。它能促进胶原蛋白合成，而胶原蛋白是构成皮肤、骨骼、软骨、肌腱和血管壁的重要成分，对维持皮肤弹性、骨骼健康和血管完整性至关重要。同时，维生素C作为强效抗氧化剂，可有效清除体内自由基，

减少氧化应激对细胞的损伤，有助于增强机体免疫力，降低感染疾病的风险。此外，它还能促进铁的吸收，对预防缺铁性贫血具有积极作用，同时在神经递质合成、胆固醇代谢等过程中也扮演着重要角色。

人体长期缺乏维生素C会引发坏血病，这是一种严重的营养缺乏症。患病初期会出现牙龈肿胀、出血、口腔溃疡、皮肤瘀斑等症状，随着病情发展，会出现牙齿松动脱落、关节疼痛、贫血、乏力等问题，严重

时甚至会危及生命。

值得关注的是，我国居民维生素C摄入不足的问题较为普遍。相关调查数据显示，我国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量仅为71.8毫克，18~35岁成年人平均每天摄入量也只有56.41毫克，而成年人每日维生素C适宜摄入量为100毫克。造成摄入不足的主要原因是日常水果和蔬菜的食用量未达到推荐标准。因此对于大多数人来说，每天适量补充维生素C是有益的。

核心功效并无本质区别

市面上的维生素C产品，价格从2元到上百元不等，主要源于产品定位、成分来源和生产工艺等方面的差异，但从核心功效来看，二者的本质区别并不大。

从化学结构来看，无论是便宜的人工合成维生素C，还是昂贵的天然提取维生素C，其核心有效成分都是抗坏血酸，化学结构完全一致。这意味着，它们在人体中的吸收机制和

作用效果没有本质区别，都能满足人体对维生素C的补充需求。

二者的差异主要体现在成分构成上。2元左右的维生素C多为人工合成产品，属于非处方药(OTC)，产品成分相对简单，主要成分是维生素和淀粉。而百元左右的维生素C多定位为保健品，通常标注“天然提取”，主要成分是维生素、糖和各种添加剂。

另外，人工合成维生素C通过化学合成工艺制造，规模化生产使得成本极低，且作为药品，其价格受到国家相关部门的严格监管，因此售价相对低廉。天然维生素C则从新鲜的水果和蔬菜中提取而来，提取工艺相对复杂，原材料成本较高，且产品定位为保健品，价格由厂家根据市场需求自主定价，因此价格普遍较高。

选对方式比选贵的更重要

无论是选择便宜的合成维生素C，还是昂贵的天然维生素C，都只是补充维生素C的方式之一。日常补充维生素C，更推荐通过科学的饮食搭配来实现，补充剂仅作为辅助手段。

新鲜的水果和蔬菜是维生素C最天然、最优质的来源。按照《中国居民膳食指南》的建议，成年人每天应摄入500克蔬菜和250克水果，这个摄入量足以满

足每日100毫克维生素C的需求。在蔬菜中，柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花、西兰花等都是维生素C含量非常丰富的品种。在水果中，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等维生素C含量名列前茅。

值得一提的是，水果和蔬菜中不仅含有维生素C，还富含类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素和矿物质，以及膳食纤维、植物化合物等营养成分。多项营养学研究表明，长期保持充足的水果和蔬菜摄入，有助于降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的发病风险，其健康效益远非单一的维生素C补充剂所能替代。

如果由于饮食习惯、生活节奏等原因，日常水果和蔬菜的摄入量无法达到推荐标准，可适当选择维生素C补充剂作为辅助补充。建议

每天补充剂量控制在100~200毫克，这个剂量既能满足人体需求，又足够安全。

面对市场上种类繁多、价格各异的维生素C产品，消费者应保持理性，根据自身需求选择合适的产品，不必过分迷信“高价=优质”。同时，消费者在购买时应注意区分药品和保健品。药品类维生素C主要用于预防和治疗缺乏症，成分单一，价格低廉；保健品类维生素C更注重营养搭配和口感，价格较高，需结合自身需求和经济状况选择。

虽然维生素C对人体有益，但并非补充越多越好。过量摄入维生素C可能会对健康造成负面影响。因此，日常补充维生素C应遵循“适度原则”，优先通过天然食物摄入，补充剂的使用需严格控制剂量，避免盲目过量补充。

据央视新闻

烟台市融媒体中心2025年度拟通过新闻记者证核验人员名单公示

根据《山东省新闻出版局关于开展2025年度新闻记者证核验工作的通知》要求，现将我单位拟通过新闻记者证核验的人员名单予以公示，举报电话为0531-51775929，举报邮箱为sdxcbxwsc@163.com。

公示名单如下(按姓氏笔画排序)：

马跃、王伟、王鸿云、王道昌、刘希恒、刘岩、刘彦波、刘洪涛、刘晋、刘海玲、衣文萍、闫晓智、纪殿国、李德强、李蕾、邹春霞、宋晓娜、初阳、张晋、武峻平、金海善、庞见波、郑昕、赵立群、赵加锋、赵玲建、赵蓓蓓、姜晓、殷新、凌云鹏、栾绍静、董方义、董健、滕丽霞、滕新书、魏琳

烟台市融媒体中心
2026年3月2日

新闻速读

本地新闻

1. 近日，烟台工会“码上服务”大厅上线啦！可线上实现“帮扶救助”“心理服务”“补充医保”“就业服务”“展馆预约”等工会服务一站式办理。

2. 近日，福山区人社局在福山区人力资源市场举行“新春招聘月”活动。其中，3月3日至3月20日每周至少举办2场招聘会。

3. 近日，烟台市城市规划展示馆(芝罘区环山路1号)与南阳唐王府博物馆携手全国111家博物馆共同呈现《万马奔腾》——中国马文化百馆联展。时间截至3月10日。

4. 近日，烟台黄渤海新区船用锂电池综合安全系统取得突破，获颁国内首款型式认可证。

5. 近日，烟台公交17路获评全国“高品质公交线路”。

国内新闻

1. 近日，北京儿童医院和首都儿童医学中心的儿童生长发育专业、儿童营养专业、儿童皮肤疾病专业已开启线上首诊服务，患者可在上述两家医院的三个专业预约互联网诊疗首诊。

2. 近日，在长征十号运载火箭系统低空演示验证与梦舟载人飞船系统最大动压逃逸飞行试验中，梦舟载人飞船成功实施最大动压逃逸并在海上安全溅落。此后，海上搜救分队完成返回舱搜索回收任务，这是我国首次在海上实施载人飞船搜索回收任务。

3. 为了依法公正处理旅游投诉，维护旅游者和旅游经营者的合法权益，近日，文化和旅游部公布《旅游投诉处理办法》，将于2026年3月15日起施行。

4. 近日，在米兰-科尔蒂纳冬奥会上，中国体育代表团共获得5金4银6铜，刷新境外参加冬奥会最佳战绩。

5. 近日，八部门联合发文进一步防范和处置虚拟货币等相关风险，明确虚拟货币相关业务活动属于非法金融活动，境内一律严格禁止。

