



## 喝一杯泡腾片水 还不如吃个橙子

上海市消保委的专业人员在网  
上购买了14款销量靠前的泡腾片  
产品，其中四款是儿童泡腾片，四  
款为成人泡腾片，六款宣称适用儿  
童和成人。

从价格上来看，消保委计算了  
这次购买的泡腾片的每片价格，最  
贵的一款是4.4元/片，最便宜  
的是0.65元/片，大部分产品价格  
在每片1-2元左右。

此次购买的泡腾片大多宣称可  
有效补充每日所需的维生素C，不  
少产品都将自己和水果含的维C  
含量相比较，比如“一片的维生素  
C含量相当于13个橙子、4.5斤樱  
桃……”那么，每片泡腾片的维生  
素C含量究竟是多少呢？市消保  
委联合市营养食品质量监督检验站  
对这些品牌维生素C和钠含量进行  
了检测。

检测发现，14款产品的维生  
素C含量差异非常明显。最高  
的一款每片含1112mg，最低的一  
款贝欧宝复合维生素泡腾片无糖（甜  
橙味），每片仅含6.88mg，有五  
款泡腾片每片维生素C含量仅为  
10mg左右。

维生素C少于10mg是什么概  
念呢？根据《中国食物成分表》，  
每100g橙子就含有33mg维生素  
C，也就是说，喝橙子味的泡腾片  
水还不如直接吃一个大点的橙子更  
能补充维C？

## 泡腾片的维生素C 含量越高越好？

那是不是泡腾片的维生素C  
含量越高越好呢？也不是的。根据  
“中国居民膳食指南”推荐，每天  
维生素C推荐成人摄入量为  
100mg、婴儿为40-50mg、7-15  
岁为60-90mg、孕妇为110mg，  
维生素C可耐受最高摄入量为  
2000mg。如果过量摄入维生素C  
可能会增加患肾结石的风险并可能  
引发肠胃问题。

上海市消保委按照14款泡腾  
片产品的包装未标示用法用量或网  
页宣传用量计算了每日摄入量。除  
一款产品按网页宣传用法一日两片  
外，其他13款泡腾片均按每日一

# 14款泡腾片测评 维C含量差异明显

消保委：日常补维生素C不如多吃蔬菜水果



片的用量进行每日摄入量的计算。

上海市消保委发现，14款泡  
腾片中有两款维生素C每日摄入  
量接近《中国居民膳食营养素参  
考摄入量（2018）》中维生素C  
每日适宜摄入量的一半，换言之，  
每日一片泡腾片就已经达到了适宜  
量的一半以上，而这还未包括其他  
蔬菜、水果等食物中的维生素C的  
摄入。

### 【消费提醒】

对于确实诊断为缺乏维生素  
C的患者来说，须遵医嘱按药理  
剂量常规补充；对于健康人群而  
言，从蔬菜水果中就可以获取足  
够的维生素C，毕竟维生素C  
泡腾片除了含有维生素C还有

□ 记者 章 炜

在众多维生素C补充剂  
中，泡腾片因为有趣的冲泡方  
式受到年轻消费者的欢迎。有  
消费者咨询，一杯泡腾片水喝  
下去后，究竟能补充多少维生  
素C？近日，上海市消保委在  
网上购买了14款销量靠前的  
泡腾片产品，并联合市营养食  
品质量监督检验站对这些品牌  
的维生素C和钠含量进行了检  
测。检测发现，14款产品中，  
维生素C含量差异非常明显。  
消保委提醒，对于健康人群而  
言，从蔬菜水果中就可以获取  
足够的维生素C，不必在泡腾  
片上花费太多。

## 钠摄入量： 维格美维C泡腾片偏高

上海市消保委查看了所购买的  
泡腾片的配料表，大多数泡腾片  
中都会加入碳酸氢钠或碳酸钠，这  
都在无形中增加了钠的摄入。

由于不同年龄段的人群每日  
钠的摄入量上限是不一样的，消  
保委计算了14款泡腾片的每日  
钠摄入量，并按照各款泡腾片  
对适宜人群的宣传，和中国居  
民膳食营养素参考摄入量中  
钠的AI（适宜摄入量mg/每日）  
做了对比。

先来看四款宣称适用儿童的  
泡腾片的钠含量，这四款适用  
人群最小年龄都为4岁，而4  
岁儿童的钠AI值为900mg/每  
日，这四款都没有超量。

再来看四款宣称适用成人的  
泡腾片的钠含量，18岁以上  
成人的钠AI值最低为1300mg/  
每日，这四款也都没有超量。  
还有六款宣称儿童和成人均适  
用的泡腾片，五款都低于4岁  
以下儿童的钠AI值。

由于VEGTOMETO/维格美  
维生素C泡腾片（草莓味）在网  
页宣传中“建议早晚各一片冲  
泡饮用”，且宣传老人和儿童  
都适用。因此，这款泡腾片按  
每日2片的服用量计算，每日  
钠摄入量为976mg。然而，4  
岁以上儿童钠AI为900mg/  
每日，如果给4岁以下的儿童  
服用的话，每日钠摄入量是偏  
高的。

其他辅料成分（包括食用香  
精和钠）。如果只是为了多补  
点营养，就不要在维生素C泡  
腾片上花费太多，比起把维C  
泡腾片天天泡水喝，多吃蔬  
菜水果才是上好的选择。

曝光台

## 涉嫌违规 寄递烟花爆竹 圆通、韵达等被约谈

据中国消费者报，1月4日，  
记者从国家邮政局官网获悉，  
国家邮政局市场监管司与应  
急管理部、公安部相关司局  
对涉嫌违规寄递烟花爆竹的  
圆通速递有限公司、上海韵  
达货运有限公司等快递企业  
进行联合约谈。

约谈指出，根据2016年11  
月7日国家邮政局、公安部、  
国家安全部联合发布的《禁  
止寄递物品管理规定》，烟  
花爆竹等易燃易爆物品属  
于国家明令禁止寄递物品。  
在近期检查和办案中发现，  
一些企业和人员利用圆通速  
递、韵达速递等企业，通过  
“互联网+寄递”的方式违  
规寄递烟花爆竹，对寄递渠  
道和社会公共安全构成严重  
威胁，暴露出个别快递企业  
实名收寄、收寄验视、过机  
安检“三项制度”执行不  
严，个别从业人员法纪观念  
、安全意识淡薄，协议客户  
安全管理存在漏洞等突出问  
题。

约谈要求，圆通速递、韵  
达速递等企业要按照《烟花  
爆竹安全管理条例》《禁止  
寄递物品管理规定》等相关  
规定，组织开展拉网式排  
查整治，全面查找“三项制  
度”执行、协议客户安全管  
理、员工安全教育培训等方  
面的漏洞隐患；要以烟花爆  
竹生产销售集中地和重要经  
由道路为重点，加大邮件快  
件安全检查抽查频次力度，  
健全举报奖励制度，全面打  
击整治违规寄递烟花爆竹  
的行为。

长三角热点

## “爱因斯坦的脑子” 虚拟产品网上热销 江苏省消保委发声

根据光明网等媒体报道，网  
购平台上出现多家店铺售卖  
“爱因斯坦的脑子”，卖家宣  
称“付款后自动长到大脑上”  
“智商+1”“可送亲朋好友”  
等。媒体注意到，在某网购  
平台，一家售卖“爱因斯坦  
的脑子”的店铺排名靠前，  
销量竟然超过4万；其他  
一些店铺，也有多家销量上  
千。

江苏省消保委调查发现，除  
了“爱因斯坦的脑子”，“切  
除恋爱脑”“好运喷雾”等  
虚拟产品也受到网友热捧。  
在商家的宣传中，下单“切  
除恋爱脑”，“就会有医生  
晚上顺着网线去‘切除你的  
恋爱脑’”；下单“好运喷  
雾”，就能在生活中获得好  
运等。江苏省消保委认为，  
商品可以虚拟，但规则不能  
缺失。虚拟商品虽然能够带  
来精神上的舒缓，但在现实  
中仍然要受到法律的诘问。  
消费者权益保护法规定，经  
营者有提供真实、全面信息  
的义务；广告法规定，广告  
不得含有虚假或者引人误  
解的内容。

