

“秋天的第一杯奶茶”，好喝不健康

入秋以来，“秋天的第一杯奶茶”冲上热搜，风靡一时，暖暖的奶茶温暖人心。近年来，奶茶在年轻人中日渐流行，很多人紧跟潮流，晒转账、秀恩爱，手捧一杯奶茶，满脸写着幸福。然而人们并不知道或不在意奶茶对于健康的影响，更有研究表明：你喝的奶茶里，或许压根没有奶！

奶茶多为勾兑饮品，不建议经常或大量饮用

不久前，上海市疾病预防控制中心公共卫生医师金伟研究团队采集了市面上常见的3个品牌共11个品种奶茶，对其中成分进行了详细分析，结果发现一杯奶茶的能量、脂肪、添加糖、咖啡因等含量真是不低。

研究结果显示：在添加正常糖量的情况下，每杯500毫升的奶茶能量相当于6两米饭；脂肪含量超过1小包30克的薯片；一杯奶茶最高含有10小块方糖；咖啡因含量虽比咖啡

少，但一次大量饮用同样也是问题。

研究人员提醒，奶是奶，茶是茶，奶茶是奶茶。如果只是茶和奶，糖加得不多，在用料安全和制作环境达标情况下，奶茶不会有特别大的健康危害。然而，当前市售奶茶多是勾兑的奶茶饮料，口感虽好，但大量饮用可能导致添加糖、脂肪、反式脂肪酸、咖啡因等物质摄入过量。建议将奶茶饮料当作生活的调剂，饮用要有节制，偶尔品尝即可，不要经常甚至大量饮用。



甜蜜素、咖啡因、反式脂肪酸……奶茶可能含这些有害成分

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系马冠生教授团队日前也发出提示：你喝的奶茶是饮料，可能不含奶！

该团队在近期发布的文章中指出，在茶饮料国家标准(GB/T 21733-2008)中，奶茶饮料与奶茶味饮料的定义为：以茶叶的水提取液或其浓缩液、茶粉等为原料，加入乳或乳制品、食糖和(或)甜味剂、食用奶味香精等的一种或几种调制而成的液体饮料。虽然标准中要求蛋白质含量大于等于0.5%，但乳或乳制品并不是奶茶饮料的必需原料，也就是说你喝的“奶茶”可能不含奶。

一般情况下奶茶就是用牛奶+红茶做的奶茶，相对安全；而许多市售奶茶，用的主要是奶精(植脂末)，其主要成分是氢化植物油，含反式脂肪酸，还有很多奶茶靠的是加入色素、香精等来增色调味。市售奶茶饮料中可能对人体健康有害的成分主要有以下几种：

1. 添加糖。含糖饮料是指含糖量在5%以上的饮品，奶茶属于含糖饮料范畴。市售奶茶含糖量都不少，如果是全糖，含糖量约在9克/100克左右，在你喝下一大杯(600毫升)奶茶时，就喝下了超过50克

的糖，已透支了一天的添加糖摄入限额。

现在很多奶茶店纷纷推出“无糖奶茶”，这些“无糖奶茶”只是在制作过程中不额外加糖，但牛奶中就含有天然乳糖，含量大约在4.5%—5%之间；而奶茶中其他配料往往是泡在糖水里的，所以绝大部分“无糖奶茶”实际上均含有糖分，在检测的奶茶样品中平均含糖量为每杯34克，远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下”的建议。而国家预包装食品营养标签通则(GB 28050-2011)规定，只有每100克含糖量小于等于0.5克的食物才可以标注“无糖”。

2. 甜蜜素。这是一种人工合成甜味剂，通常被制售奶茶的商家说成是蜂蜜水。食用过量甜蜜素会危害人体的肝脏和神经系统，特别是对代谢排毒能力较弱的老人、孕妇和儿童危害更明显。

3. 咖啡因。奶茶中含有一定量的茶，添加形式可能是速溶茶粉、茶包或直接添加茶叶，而正常茶叶中都含有一定量的咖啡因。奶茶中咖啡因含量虽比咖啡少，但一大杯奶茶中的咖啡因总量也不少。深圳市品质

消费研究院开展的一项珍珠奶茶比较试验显示，多达10个品牌奶茶被检出含有咖啡因，平均含量为258毫克/千克。其中，咖啡因含量最高为365毫克/杯，相当于7罐红牛中的咖啡因总量。

世界卫生组织建议健康成人单次咖啡因摄入200毫克以下，全天摄入400毫克以下。专家指出，长期过量摄入咖啡因，不但影响睡眠质量，还会对心脑血管造成严重负担，甚至可能诱发脑出血等急性脑血管病。大量摄入咖啡因还会影响钙的吸收，增加骨质疏松发病风险。

4. 反式脂肪酸。反式脂肪酸能让奶茶口感顺滑、增加香气，有些市售奶茶为了节省成本、提升口感，加入大量奶油或植脂末，导致很多奶茶中反式脂肪酸含量超标。广州、长沙等多地对奶茶的抽检结果显示：有近四成奶茶食品添加剂、人造反式脂肪超标。

《中国居民膳食指南(2016)》建议，成人每天摄入反式脂肪酸不超过2.2克。专家指出，摄入过量反式脂肪酸会减少人体血液中的高密度脂蛋白，增加血液黏稠度，促进血栓形成和动脉硬化，易引发冠心病、肥胖和易患阿尔兹海默症。

奶茶无益儿童青少年健康，孕妇也应尽量少喝或不喝

怀孕女性能不能喝奶茶？深圳大学总医院副主任医师杨胜在回答网友提问时明确指出，孕妇应尽量少喝或不喝奶茶。同时，过量饮用奶茶对儿童青少年危害也不小。

1. 奶茶含有咖啡因，可兴奋孕妇和胎儿神经系统，也会造成儿童神经过敏。奶茶中的红茶经过发酵，咖啡因含量要比普通红茶更高，过量摄入会刺激胎儿增加胎动，甚至危害胎儿生长发育。儿童喝多了也会过于亢奋，出现失眠等情况，对于本来脾气暴躁、易焦虑的孩子还会导致手心冒汗、心悸、耳鸣等症状。建议孕妇每日摄入咖啡因不超过150—300毫克，儿童青少年每日摄入咖啡因不超过每千克体重2.5—3毫克。

2. 奶茶里的添加剂会增加孕妇和儿童身体代谢负担，影响胎儿发

育。很多奶茶，靠的是加入如甜蜜素、柠檬酸、乳化剂、色素、香精等食品添加剂来增色调味，虽然口感好，但并无营养价值，这类化学合成物质还对人体的肝、肾等器官具有毒性、致泻性与致癌等危害。孕妇和儿童如果长期摄入，会加重身体代谢负担，也会影响胎儿发育。

3. 反式脂肪酸危害心血管健康，影响儿童生长发育，易致肥胖。奶茶里添加了很多奶精，其主要成分是植物油或椰子油，含有大量反式脂肪酸，反式脂肪酸摄入过多会提高心血管疾病风险，影响胎儿和婴儿的生长发育、影响生育，儿童吃多了会造成胆固醇升高，孕妇也要慎之又慎。婴儿也可通过乳汁被动摄入反式脂肪酸，其比成人更容易患上必需脂肪酸缺乏症，因此哺乳期女性也应尽量少喝奶茶。而且奶茶是高糖高热量饮

品，喝多了容易造成脂肪堆积，令孕妇或孩子发胖。

4. 大量糖分会导致儿童肥胖和龋齿，也不适合需要控制糖分的孕妇。糖的过量摄入与肥胖、龋齿等密切相关，《健康中国行动(2019-2030年)》建议人均每日添加糖摄入量最好控制在25克以下。多项研究表明，含糖饮料是危害健康的元凶。添加糖摄入过量不仅会导致儿童肥胖和龋齿，还会增加心血管疾病、糖尿病等慢性病的患病风险。

孕妇在孕期也需适当控制糖分摄入，如果准妈妈特别想喝奶茶，偶尔喝一杯解馋还可以，但最好是饮用天然红茶和低脂牛奶配制而成的简单奶茶，减少糖分和脂肪的摄入。而对于抵抗力较低儿童青少年，还是少喝或不喝奶茶为好。

王凯

延伸阅读

秋天的第一杯茶，必须是健康又美味的养生茶

奶茶虽暖心，但对身体无益，多喝还要小心发胖，所以“秋天的第一杯奶茶”不如“秋天的第一杯养生茶”。北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼介绍，奶茶最初是一种用牛奶和红茶搭配而成的健康饮品，在西方和我国内蒙古、西藏等地有很长的饮用历史。在深秋和冬季喝一杯自己亲手配制的奶茶，既可控制糖的用量，还可保证百分百使用牛奶，既美味又健康。

魏帼指出，自制奶茶很简单：先将250毫升水煮开，沸腾后关火；倒入3至5克茶叶，焖3分钟左右，喜欢茶味浓的可以焖久一点；再加入250毫升牛奶小火煮，最后调入糖或蜂蜜搅拌、过滤，就可制成一杯500毫升的奶茶，其营养价值和250毫升牛奶相差无几。魏帼说，自制奶茶可根据个人爱好往里面添加像姜、红糖、大枣等食物，搭配出更丰富多彩的口味感受。《本草汇言》中记载的姜糖苏叶饮就可以和奶茶搭配，可帮助抵御秋冬寒邪，疏风散寒、暖胃解表。下面介绍三种：

姜糖苏叶奶茶。做法：生姜3克、苏叶3克、红茶3克、牛奶250毫升、红糖15克，将生姜、苏叶洗净，切丝，和红茶一同放入茶杯中，加沸水冲泡

5~10分钟，去掉生姜、苏叶和红茶，倒入牛奶、红糖调味即可。

功能：此奶茶中生姜、苏叶可辛温发散风寒，而牛奶、红茶则健脾暖胃，再加入红糖，既能缓解生姜、苏叶辛辣苦涩的口感，又可帮助牛奶、红茶暖胃驱寒。但素体阴虚或湿热内蕴的人群不太适合。

养肝明目茶。做法：枸杞子15克、杭白菊10克、石斛10克，加1000毫升水浸泡15分钟，煎煮半小时即可饮用，也可直接开水泡服。

功能：养肝明目，润肺生津，既可用于燥热伤肺，还能缓解电脑族的眼睛酸涩和疲劳。

滋阴养胃茶。做法：百合、玉竹、莲子各10克，大枣5颗，加500毫升水浸泡15分钟，煎煮半小时即可饮用，也可直接开水泡服。

功能：养阴润肺，益胃生津，适合阴虚体质，可缓解秋季口渴咽干，改善秋季皮肤干燥。

魏帼建议，想喝市售奶茶，在搭配食物方面要格外注意。高能量的点心、蛋糕要排除在外，应搭配一些蛋白质和膳食纤维含量较高的食物来均衡营养，如一片面包、一个煮鸡蛋再加上一盘蔬菜沙拉。

胡珍