

奶茶好喝让人上瘾 但会给身体带来“烦恼”

夏季的第一杯奶茶，你喝了没？奶茶是很多人“痴迷”的饮品，还衍生出了一个个网红打卡地，排队买奶茶的场景已是司空见惯。年轻人更是要靠奶茶“续命”，嘴里叨咕着：“喝奶茶不健康、不健康……”，却每天都在炫奶茶：“给我来大杯、超大杯……”。

奶茶到底是怎样的存在？为啥喝了就会让人超满足？奶茶控们该怎么做？关于奶茶三连问，这篇文章我们就来聊聊。

奶茶是健康的“奶+茶”吗

常见奶茶可没这么好，只是名字取得好罢了，并非字面上的“奶+茶”。

茶健康+奶健康≠奶茶“健康”。

如果你有条件当然可以用牛奶和茶叶DIY一份自制奶茶，这属于健康饮品（前提是你别嘴馋加太多糖），但大多数人可没那个时间，喝的几乎都是速溶奶茶、液体奶茶和奶茶店的现制奶茶，这些“奶茶”里往往可能既没有奶又没有茶，要么就是含量只有一点点。

比如，市面上有些速溶奶茶，主要是由“植脂末+添加糖+香精”构成的，其中也确实有奶和茶的成分。

不过，根据《预包装食品标签通则》的规定，食品包装配料表需要按照用量由多到少的顺序排列。也就是说：配料表中哪种原料用得最多，就应当写在最前边，越靠后就越少。

即便是现做奶茶，也是以饮用水、奶茶基底为原料，添加一些辅料制作而成的，并非纯奶和茶。而这些原料和成分，也决定了这些“奶茶”其实并不是什么健康饮料，不宜多喝。

为什么喝奶茶让人快乐又上瘾

很多人会说：“你先别跟我说健康，我喝奶茶是为了快乐。”吸入奶茶的一瞬间，脸上真诚地写满了开心。为啥喝奶茶会让人快乐又上瘾呢？

奶茶之所以会让人快乐，要从我们的大脑说起。大脑中存在奖赏系统，能让我们在做某些事情的时候感到快乐，而这是通过一种叫做多巴胺的神经递质来实现的。当人或动物满足饥饿感时，大脑中特定区域的神经元被活化，分泌多巴胺释放到伏隔核，让我们变得快乐，并想要再次体验这种快感。

而可口美味的食物也可以通过激活大脑奖赏系统，使多巴胺释放增多，机体获得满足和愉悦感，从而对美食成瘾。甜食、脂肪尤其如此，可以激活中枢神经，刺激多巴胺的产生，让人获得满足感和快感，还会成瘾。而奶茶正是这样，大脑基于对快乐的渴望，会让你有事没事就想点杯奶茶。

这种现在看起来不太健康的嗜好，曾经驱使我们的老祖先，在食物匮乏的原始时代，积极摄入高热量的食物增加生存机会。但如果现代人由着这种“本能”做主的话，可就要吃出一身病了。

另外，很多奶茶中也含有一点咖啡因，也能让人精神振奋一阵子，觉得喝奶茶很提神，欲罢不能。

真的要跟奶茶彻底告别吗

道理都懂，但就是控制不了自己啊，对奶茶欲罢不能，没有抵抗力。那怎么才能减轻奶茶的伤害呢？

一是最好选真奶做的。如果是现制奶茶，可以观察下店家是不是用鲜奶做的，有的会写“真鲜奶、无奶精、无植物奶油”，大品牌的相对比较放心，最好不要加奶盖；如果是速溶奶茶或预包装的液体奶茶，那就看看配料表，选第一位是真奶的，尽量不选奶精、植脂末的。

二是小料的选择。小料不要选波霸、椰纤果等加工食物，可以选择选水果块、燕麦、龟苓膏、烧仙草等做小料。

三是选不额外加糖的。虽然市售无糖奶茶也存在有糖的可能，但毕竟还是比全糖奶茶低很多，相对来说仍然是不错的选择。

四是控制饮食。奶茶碳水化合物和脂肪含量都不低，喝了奶茶当天就少吃两口主食、减少烹调油用量。

五是喝完记得多运动。一杯奶茶的热量至少要运动1小时去消耗，建议增加快走、慢跑、打球、游泳等运动，平衡热量，预防长胖。

（薛庆鑫）

常喝奶茶会带来什么问题

奶茶喝开心了？那么，问题可就来了：常喝奶茶虽然会给你带来情绪上的快乐，但也会带来身体上的烦恼。

催人老

奶茶香甜可口，但每天喝奶茶可能会让你皮肤变老。这是因为糖最终会在体内分解为葡萄糖，然后才被身体利用。食物中添加太多的糖，产生的多余葡萄糖就更容易与蛋白质、氨基酸或脂质反应，产生糖基化终产物(AGEs)，而AGEs能糖化胶原蛋白、弹性蛋白，加速皮肤的衰老。

长痘

奶茶大多糖含量不低，普遍为高GI食物。有研究表明，高GI的食物可能跟痤疮有关。即便是无糖奶茶，糖含量也可能不低。今年3月份，浙江省宁波市前湾新区消费者权益保护委员会对市场上销售的部分奶茶产品开展了比较试验，抽取样品共33批次，全部来自市面上大家经常购买的品牌。经过检测，这些样品中糖含量从2.9~11.4克/100克不等，不额外加糖的奶茶，糖含量均值为3.97克/100克，全糖奶茶的总糖含量均值为7.53克/100克。大杯奶茶的容量大多为450毫升/杯，即便是点无糖奶茶，喝一杯也会摄入近18克糖，如果常喝全糖奶茶，糖摄入量将高达34克/杯，超过了《中国居民膳食指南(2022)》糖摄入的限量值(糖摄入量最好控制在25克/天以内)。

龋齿

如果喝完奶茶不及时漱口，其中的糖分会给口腔中的细菌提供“舒适”的生长繁殖环境，细菌和糖联手来就会逐渐地把牙齿搞“垮”，最后形成龋齿。到那时候，很多美味的食物就只能看看了。

肥胖

奶茶热量高，常喝自然会长胖。不过，除了热量方面的问题，奶茶让人长胖还另有玄机。奶茶中普遍含有果糖，而蔗糖经过消化也会释放出果糖，国外的一项动物研究发现：喂食含果糖饮食的小鼠的绒毛比未喂食果糖的小鼠长25%~40%，从而使小鼠体重也增加了。原因是果糖能提高肠道细胞的存活率，增加肠道绒毛长度。绒毛长度增加了，肠道的表面积也随之扩大，增加了对高脂食物的营养吸收和脂肪含量。研究者表示，可以利用这项研究的结果，尝试缩短人类的肠绒毛以减少脂肪吸收。

心血管疾病

奶茶中的植脂末含有反式脂肪酸，过多反式脂肪酸的摄入会增加患心血管疾病的风险。

痛风

喝奶茶摄入的果糖还会促进尿酸生成，过多糖的摄入还可能会引起胰岛素抵抗，间接减少尿酸的排泄，增加痛风发作风险。

失眠

奶茶的咖啡因含量可不低，有研究者对上海市售奶茶的咖啡因含量进行了检测，42款奶茶样品中咖啡因含量的差异较大，最高和最低含量之差超过了10倍，为2.57~27.90毫克/100克，平均值为11.8毫克/100克。也就是说喝一杯450毫升的奶茶，可能会摄入53.1毫克咖啡因，几乎相当于2小包速溶咖啡了。咖啡因能提神醒脑，特别是晚上喝会让人睡意全无，难以入睡。就比如我，如果晚上来一杯奶茶，可能后半夜3点都睡不着。

