



网红奶茶喝得心慌慌 有的咖啡因含量抵6罐红牛

南京抽检还发现,无糖奶茶全有糖

“没有什么是一杯奶茶不能解决的,如果有,那就两杯”……靠奶茶“续命”,已经成为部分女性的日常。8月8日,南京玄武区市场监督管理局发布网红奶茶专项抽检结果分析报告。1点点、CoCo都可、奈雪の茶、素匠泰茶等11家大热的奶茶店都在其中。检测结果你可能想不到:无糖奶茶并不是真的无糖,而最甜的一款奶茶喝下去等于吃了13块方糖,有的奶茶咖啡因相当于6罐红牛……你长胖、失眠、拉肚子等,可能都和奶茶有关。



现代快报/ZAKER南京记者 徐岑

扫码看视频



视觉中国供图

糖分

出乎意料! 无糖奶茶全都有糖

“点杯无糖奶茶,就可以放心喝了!”你是不是也有这种想法?

南京玄武区市场监督管理局7月委托南京市质检院,对消费者投票较高的11家网红奶茶店的40批次奶茶进行了检测。11家奶茶店包括:1点点、CoCo都可、奈雪の茶、素匠泰茶、85度C、甜荟、鸡鸣赐茶、四云奶盖贡茶、厝内小眷村、悸动烧仙草、口渴了。检测的奶茶价格从8元到21元不等,涵盖“无糖”“微糖”“少糖”“正常糖”“多糖”各个甜度,还有“奶盖型”等热销品种。每款奶茶均采样3

杯,单杯净含量不低于500mL。

检测结果显示,40批次奶茶饮品全部有糖,糖含量从0.38%到12.02%不等。最甜的一杯奶茶,来自CoCo都可的QQ奶茶(正常糖),糖含量达到12.02%。这是什么概念?南京市质检院食品中心总监申蓉给现代快报记者算了算,一杯500ml的中杯奶茶中就有60g糖。以4.5g的方糖来换算,相当于13块方糖。

而这样高的含糖量远远超过了人体每天应该摄入的量。申蓉介绍,《中国居民膳食指南

(2016)》中建议,糖的摄入量每天不超过50g,最好控制在25g以下。一杯奶茶的含糖量就已经超标了。

更让人吃惊的是,6批次标称“无糖型”奶茶,实际上都含糖。CoCo都可的焦糖奶茶(无糖型),糖含量高达6.82%,也就是有34g糖!申蓉说,无糖只是在制作过程中不额外加糖,但奶茶原料中仍然有糖。“比如,焦糖奶茶即使选择无糖,但焦糖中必然含有糖分。”此外,红豆、椰果、布丁等添加剂中都含有糖。



工作人员正在对奶茶进行检测 南京市质检院供图

含糖量最高 的五款奶茶(单位:%)

- 1.CoCo都可:QQ奶茶(正常糖) 12.02
- 2.CoCo都可:珍珠奶茶(多糖) 10.39
- 3.口渴了:宇治抹茶红豆(正常糖) 9.78
- 4.鸡鸣赐茶:金研拿铁馨香祝(正常糖) 9.12
- 5.鸡鸣赐茶:红茶拿铁莲心露(正常糖) 8.76

含糖量最低 的五款奶茶(单位:%)

- 1.四云奶盖贡茶:抹茶奶盖红茶(无糖) 0.38
- 2.1点点:四季春茶(无糖型) 0.73
- 3.厝内小眷村:不知春奶茶(无糖型) 1.47
- 4.素匠泰茶:招牌泰满足(无糖型) 2.84
- 5.四云奶盖贡茶:奶盖红茶(常温多糖) 3.54

咖啡因含量最高 的五款奶茶(单位:mg/kg)

- 1.悸动烧仙草:椰果奶茶M(微糖多冰) 304.17
- 2.素匠泰茶:招牌泰满足(无糖) 281.9
- 3.素匠泰茶:素匠泰式珍奶(正常糖) 265.07
- 4.四云奶盖贡茶:抹茶奶盖红茶(无糖) 258.35
- 5.素匠泰茶:奶沫泰味奶茶(奶盖型正常糖) 257.98

脂肪含量最高 的五款奶茶(单位:g/100g)

- 1.素匠泰茶:奶沫泰味奶茶(奶盖型正常糖) 5.94
- 2.鸡鸣赐茶:初雪抹茶琉璃净(正常糖) 5.04
- 3.1点点:乌龙玛奇朵(奶盖型正常糖) 4.7
- 4.甜荟:可可鲜奶思慕雪(半糖) 4.33
- 5.口渴了:珍珠奶绿(正常糖) 3.96

咖啡因

小心失眠! 有的一杯抵6罐红牛

夜间辗转反侧,睡不着觉;心跳加速,心慌慌的;想吐,要拉肚子……这些不良反应,都有可能是喝了奶茶。很多人知道咖啡中含有咖啡因,其实茶里也有。特定品种的茶,比如红茶和乌龙茶,咖啡因含量还要更高。相比茶叶,茶包也更容易析出咖啡因。

此次40批次奶茶饮品中,有

39批次检出咖啡因。最“提神”的一杯奶茶,为悸动烧仙草的椰果奶茶M(微糖,多冰),咖啡因含量高达304.17mg/kg。申蓉介绍,喝这么一杯,相当于喝3杯美式咖啡或者6罐红牛。

这么高的咖啡因含量显然是有风险的。申蓉告诉现代快报记者,咖啡因虽然可以加快人体代

谢,提高输氧能力,但是快速过量摄入可能引起中毒。世界卫生组织的咖啡因摄入量标准为,健康成人单次摄入200mg以下、全天摄入400mg以下。以本次抽检咖啡因含量最高的奶茶为例,如果一天喝3杯,就可能超标了。对咖啡因特别敏感的人群、孕期女性和儿童,都要特别注意。

脂肪

当心长胖! 奶盖脂肪含量很高

很多小仙女对奶盖情有独钟。而与一般奶茶相比,“奶盖”虽然好喝,但脂肪含量要爆表啦!

脂肪检测数据显示,40杯奶茶饮品的脂肪平均含量为2.28g/100g。其中6款“奶盖型”奶

茶,平均含量达到3.56g/100g,大大高于非奶盖产品。脂肪含量最高的一款是素匠泰茶的奶沫泰味奶茶(奶盖型),脂肪达到5.94g/100g,一杯就有近30g脂肪。而成人每日推荐摄入的脂肪

小于60g。喝杯奶茶,就占了一半。

因此,专家建议,一些特殊消费者,如三高人群或需要控制体重的人群,就不适宜过多地饮用“奶盖型”奶茶。

建议

出台规范明示咖啡因和糖分含量

南京市质检院还对奶茶店20批次原辅料进行了抽检,包括粉圆、茶叶、果酱、水果等,检测结果全部合格。玄武区食安办副主任孙德飞表示,总体来看,此次专项抽检显示,现制现售奶茶饮品和所用原料整体质量良好。但咖啡因含量普遍较高、糖分含量告知不准确等风险监测指标上,仍有需要注意的地方。

玄武区市场监管局食品安全监管科科长罗亚玲介绍,国家目前没有专门针对奶茶的标准,建议对现制现售饮料制定相关标准。比如,针对咖啡因,商家应该在显著位置进行明示。奶茶中的糖分含量,商家也应予以明确说明。