

“轻因茶”真的能拯救失眠星人吗

满足消费需求，咖啡因含量对半砍 提醒：因个体差异，“轻因茶”也可能导致失眠



一顾客正在选购轻因茶饮。陈子忻 摄



一茶饮品牌在包装上标注了咖啡因含量。全若楠 摄

消费新观察



扫码看视频

有茶饮品牌已敏锐捕捉到消费者对健康饮品的需求，推出“轻因系列”。喜茶曾提出“咖啡因红绿灯”概念，将现制饮品的咖啡因含量可视化、分等级。消费者对这种“轻因”饮品的反响如何？7月6日，记者对长沙多家饮品店展开了走访和调查。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 全若楠 通讯员 万家忻

满足消费需求，轻因茶咖啡因含量直降50%

7月6日，正值下班高峰期，记者来到长沙市开福区一家霸王茶姬，门店内消费者和外卖骑手来来往往，好不热闹，另一边店员们正熟练地制作饮品、分装、打包。在随机采访中，有部分消费者“慕名而来”，选择在傍晚享用一杯“轻负担”奶茶。

在霸王茶姬（富兴时代店）店内，记者注意到取餐台左侧有一个“轻因专区”立牌，上面几排小字写着“在同规格标准出品（即大杯、标准冰、标准糖）的条件下，与伯牙绝弦相比，本产品所含咖啡因降低了约50%。”

问及“轻因茶”的销量，霸王茶姬（泊富店）店员直言：“和店里的新品和热门饮品是比不了的，但卖出去的也不少，每天都卖大几桶。”在美团平台，记者看到“轻因·花田乌龙”自推出以来已售出超4万杯。

值得注意的是，为帮助消费者直观了解饮品咖啡因含量，霸王茶姬还在标签上明确地标注了奶茶的咖啡因含量。实际上，去年喜茶就推出了“咖啡因红绿灯”标识系统。“绿灯是含咖啡因最低的，还有一种就是无咖啡因，像烤黑糖波波牛乳就是没有的，消费者可以根据自己的情况选择。”喜茶（泊富店）店员介绍道。据了解，绿灯、黄灯和红灯分别对应的咖啡因含量为少于50mg/杯、50mg至100mg/杯之间和大于100mg/杯。

通过技术降低咖啡因含量，风味与常规版不同

轻因茶在口感上与普通茶饮有区别吗？“在脱咖的同时，可能还会把其他带有风味物质的生物碱也给去掉。”北京营养师协会理事顾中一介绍。

“口感的话，轻因奶茶会偏甜一点。”霸王茶姬（泊富店）店员介绍道。在社交媒体平台，还有网友

吐槽轻因版的茶没有原版醇厚。

霸王茶姬曾公开表示，他们是通过超临界二氧化碳物理萃取这一技术降低咖啡因的，降低咖啡因不是目标，降低咖啡因后还能保留茶风味才是根本，“为平衡口感和层次，还添加了白木香叶、酸枣仁、冻干水蜜桃丁等辅料。”

对此，有业内人士分析，普通奶茶由于使用常规茶叶且咖啡因含量高，茶味相对浓郁、醇厚，喝起来会有比较明显的苦涩感和强烈的茶韵。低咖啡因奶茶因为茶叶咖啡因含量低或者经过特殊处理，茶味相对较淡，苦涩感减轻，口感更加柔和、清爽。

提醒

存在个体差异

“轻因茶”也可能导致失眠

作为咖啡因摄入占比较高的来源，“喝茶失眠”成为不少茶饮爱好者的“痛点”。温州医科大学附属第一医院曾科普：过量摄入咖啡因，可能导致过度焦虑、心悸和失眠等问题。

走访发现，“低因奶茶”的受众多为年轻人和咖啡因敏感人群，“如果想喝饮品，低因奶茶就比普通奶茶更加适合，消费者也更加放心。”霸王茶姬（泊富店）店员说。不过，正如霸王茶姬店内的提醒，“轻因茶”的效果可能存在个体差异。喜茶店员也表示，还是要看个人体质，具体效果他们也不敢保证。“特别是基因代谢类型不同的人群，同样一杯奶茶，有人喝了就会彻夜不眠、睁眼到天亮，有人就会毫无副作用的入睡。”业内人士补充道。

业内人士表示，部分“轻因茶”为弥补风味损失，会选择增加糖分、代糖或添加剂，导致热量不降反升，“消费者可能因‘低因’标签忽视其他健康风险，因此还是要理性看待，按需选择。”

临期零食“捡漏”正流行

提醒：虽有性价比，但别踩坑



扫码看视频

“临期‘羊毛’可不是每个月都有，偶尔运气好，才能薅到这一波。”近年来，消费者越来越讲究高性价比，临期零食折扣店如雨后春笋般涌现，不论是线上还是线下，都成为消费市场的新亮点。

这不仅为市民带来了“零食自由”的福利，又点燃了市民的消费快感。同时“临期又不是过期”、“临期食品到底有无安全隐患”等也引发了大家的讨论。7月6日，记者就此展开了调查。

高性价比驱动线上线下热销

“我睡前会刷短视频，一次偶然的机会刷到临期零食售卖的直播间，反正买回来很快就吃完了，既能节省开支，又能满足吃零食的需要，何乐而不为。”长沙市民阳女士表示，作为零食爱好者，如今，临期零食已经成为她的心头好。

不仅是线上，线下的临期零食门店也是遍地开花，记者走访发现在长沙市雨花区、天心区均有临期零食售卖门店，同时在不少的门店内，店家也会设置专门的临期零食售卖区域。

7月5日21时许，长沙市天心区盒马鲜生奥莱折扣店内，专门兜售临期零食特价区域的货架上，包括膨化类、坚果类、乳制品以及速食类食品都被贴上了临期折扣的标签以做区分，折扣区间为5—6折，大部分商品距离保质期仅有1—2个月。

门店收银人员表示，这片区域还是比较受欢迎的，消费群体跨度很大，包括老年群体、上班族等。记者了解到，消费者选择购买临期零食的主要原因还是集中在低廉的价格上。

“虽然临期零食很有性价比，但还是会遇到踩坑的情况。”阳女士表示，她曾经在线上买到过一款临期零食，打开后发现有异味。幸好及时联系了商家，商家进行了退换货处理。这也表明，消费者在购买临期零食时，虽然追求性价比，但对品质的要求并未降低。

专家：市民应理性消费

而对于如何健康食用临期食品，湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清表示，在购买预包装食品时，应尽量选择正规超市或商店，购买了临期食品后，应在保质期内尽快食用。

“市民在购买临期食品时，应按需适量购买理性消费，不要因为折扣和低价大量购买临期食品，以免过期变质造成浪费。”何水清提醒，食用时发现食品超过保质期，或出现异味、口感异常时，切勿食用。 ■文/图/视频

三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 钟需宁



线下门店临期折扣区。