

# “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

想随时喝到奶茶,但又不想面临睡眠困扰?在当下快节奏生活里,咖啡、奶茶等含咖啡因饮品成了许多人的“续命神器”,但也有不少人因此彻夜难眠。近日,“饮品咖啡因过量”的相关话题登上热搜,不少网友表达了对咖啡因负面作用的担忧。

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天春笋般涌现,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。