

# 网红奶茶成分大揭秘 多数不符合健康标准



今年真的是一个奶茶大年，网红奶茶层出不穷，负面新闻也是一个接一个的。人红就是是非多啊，光是奶茶的稿子，小编都做了几篇了。

但是，7月24日，奶茶界又发生大事了。上海市消保委发布了“奶茶比较试验”情况通报，揭开了网红奶茶的种种“奥秘”。被“测评”的奶茶店包括了你常喝的一点点、贡茶、COCO、快乐柠檬、喜茶、皇茶，等等。

## 针对畅销奶茶进行检测

此次检测在上海27家奶茶铺中，共购买了51件奶茶样品，选择的规则主要是询问并购买每家店铺中最畅销的一种奶茶，包括一份正常甜度的和一份无糖的或者最少糖的，且均不加冰的奶茶。

51件样品中含奶盖的奶茶有6件，宣称“无糖”的奶茶有20件，价格从7元至32元不等，基本涵盖了市场上主流现制奶茶品牌的畅销商品。

试验人员委托上海市营养食品品质检验站，对奶茶中的糖分、脂肪、反式脂肪酸、咖啡因等进行了检测，真相令人大吃一惊！

## 多数奶茶四项指标大幅超标

**真相一：普遍含有咖啡因，却从来不提醒！**

检测发现，51件样品的咖啡因含量平均高达270mg/L，最高的更是达到了828mg/L。

有4件样品每杯的咖啡因含量高于300mg，最高的一杯含量高达428mg。

从总含量上来看，一杯美式咖啡（中杯）的咖啡因含量为108mg，一罐红牛饮料中的咖啡因含量为50mg。

也就是说，部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，最高的一杯：一杯奶茶=4杯咖啡！一杯奶茶=8罐红牛！

上海市营养食品品质检验站曹琬靓指出，咖啡因一般在咖啡、浓茶等饮料中存在，健康成人单次摄入量最好不要超过200mg。孕妇和儿童等人群不宜过多摄入，否则会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等。

而且，在27家奶茶铺中，仅有一家对“孕妇过多饮用”有模糊提示，其余所有奶茶均未对奶茶含有咖啡因进行任何提示。

**真相二：“无糖”真的无糖吗？**

在27件正常甜度奶茶中，含糖量介于每杯11克至62克之间，平均含糖量为每杯34克。

整杯含糖量(g/杯)最高的——人在茶在-丝袜奶茶：含糖量为62g，一杯奶茶=14块方糖。

其他超过50g的还有：卡旺卡-冰全套奶茶、LE LE CHA·福冈抹茶。

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50g，最好控制在25g以下”的建议。

此外，你们熟悉的喜茶·鲜奶静冈抹茶、一点点-奶茶（去冰）、贡茶-台农奶茶（常温）、快乐柠檬-原味奶茶大（温热）、天御皇茶-日月潭茗奶茶（去冰），平均含糖量(g/100ml)也排在前列。

本次比较试验购买了24件宣称“少糖”、“低糖”、“去糖”或“无糖”的奶茶。而“无糖”也不代表真正没有糖分。20件宣称无糖的样品，竟全都有糖分测出，平均糖含量2.4g/100ml，最低也有1.2g/100ml。

其中：LE LE CHA·福冈抹茶（无糖）、希望先生-希望醇奶茶（无糖）、卡旺卡-冰全套奶茶（无糖）、喜茶·鲜奶静冈抹茶（无糖）、等品牌的4件“无糖”产品含糖量在5g/100ml到3.3g/100ml之间，比某些正常甜度样品的含糖量都高。虽然国家对现制饮料的无糖饮料没有现行标准，但参照预包装食品《GB28050-2011预包装食品营养标签通则》，无糖饮料含糖量应小于等于0.5g/100ml，20件样品都不符合。

**真相三：用奶并非“真材实料”。**

在对蛋白质一项检测中，有19件样品的蛋白质含量明显偏低。对反式脂肪酸一项检测中，又显示明显过高。

先来科普一下：反式脂肪酸被誉为“餐桌上的定时炸弹”，主要来源是部分氢化处理的植物油。

结果检测发现，一杯奶茶，就超过三天的量了，也就是说，原料是不健康的！

专家分析认为，这两项指标失衡，说明商家可能并没有用“真材实料”，牛奶的原料上很可能用了奶精之类的代替。

**真相四：好喝的奶盖脂肪很高！**

脂肪是奶制品中常见的成分，能带来良好的风味与口感，但过量的脂肪摄入会引发肥胖。调查显示，近六成的消费者者经常会选择有奶盖的奶茶，但消费者对奶盖的脂肪含量认知并不清楚，更多的消费者为追求口感而选择奶盖，但部分消费者却不知道其实奶盖的脂肪很高。

本次比较试验测试结果显示——45件无奶盖的奶茶脂肪含量在1.1-4.4g/100mL之间，平均为2.7g/100mL；6件有奶盖的奶茶脂肪含量在5.4-7.7g/100mL之间，平均为6.3g/100mL。

脂肪含量最多的一杯奶茶可提供41g的脂肪，超过成人每日推荐摄入脂肪量的2/3，而成人每日推荐摄入的脂肪小于60g。



## 看完脂肪含量，再来看热量

不同食物所含能量（即通常所说的食物热量，是通过食物中碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分、灰分、膳食纤维等参数的检测计算得出）不同，过多能量的摄入会引起代谢障碍，从而导致肥胖。

本次比较试验测试结果显示，51件样品提供的能量在510-2780kJ/杯之间，平均为1209kJ/杯。按照成人每日推荐摄入8400kJ能量计算，能量最高的一杯奶茶可提供全天所需能量的1/3。

## 消保委发布健康提示

上海市消保委提示消费者：

1.茶叶中的咖啡因含量为2%-4%，高于咖啡豆中的咖啡因含量(1%)。奶茶受原料种类和现制工艺的影响咖啡因含量可能会很高，儿童、孕妇、高血压或心脏病患者等特殊人群尤其应避免过量饮用。

2.奶盖虽然会提升奶茶的口感，但由于其脂肪含量较高，对于需要控制体重、追求健康的消费者，应适当饮用。

来源：成都商报

