

现在的年轻人，尤其是很多女生都“靠奶茶续命”，商场里、大街上的奶茶、果汁店数不胜数，只要你走进商场，找到一家奶茶店比找到一间卫生间可能还容易。

心情不好了，来一杯；心情好了，来一杯；天气暖了，来一杯；天气冷了，来一杯……总之，无论什么样的情况，年轻人总有理由来杯奶茶。

但是，对于捧在手里的饮品杯里到底有什么，你了解的还太少，而奶茶、果汁这“四宗罪”正在一步步毁掉你的健康！

咖啡因超标、糖分超标、甜味不靠糖、食物腐坏

这样的奶茶害了多少小姐姐！

四宗罪之一

咖啡因超标，心慌失眠

喝完奶茶的你，有没有觉得会失眠、心慌？没错，你常喝的这些奶茶中，很多咖啡都超标！

近日，深圳市品质消费研究院开展了一项珍珠奶茶比较试验。结果显示，多达10个品牌奶茶被检出含有咖啡因，平均含量为258mg/kg。其中，米芝莲-经典丝袜奶茶（黑糖波霸）咖啡因含量最高，为522mg/kg（约365mg/杯）。简单做一个对比，也就是说，咖啡因的含量：1杯奶茶=3.5杯美式咖啡=7罐红牛！

实际上，这并不是第一次有比较试验指出奶茶中含有咖啡因。早在2017年，上海市消保委就曾对多家“网红”奶茶店展开比较试验，结果也同样显示，部分奶茶中的咖啡因含量高，甚至高于咖啡，最高的一杯咖啡因含量为428mg，约等于4杯咖啡。

不仅如此，宁波市场消保委人员同样曾对10个网红奶茶品牌共26种奶茶样品做了检测发现，“不加糖”的奶茶咖啡因含量基本高于加糖的奶茶。虽然多数奶茶中都含有咖啡因，但是却并未对含有咖啡因做出任何提示。根据世界卫生组织标准，建议健康成人单次摄入咖啡因200mg以下，全天摄入400mg以下。对于大多数人来说，长期过量摄入咖啡因，会给身体带来严重危害。

长期过量摄入咖啡因危害

心慌失眠 北京朝阳医院营养科营养师宋新2017年8月8日在健康时报刊文中介绍，人们如果快速大量摄取咖啡因，会引起身体与生理不良反应，如出现神经过敏、易怒、焦虑、失眠等。对于倾向焦虑失调的人而言，咖啡因还会使手心冒汗、心悸等症状恶化。

骨质疏松 宋新还指出，长时间摄入过量咖啡因还易造成骨质流失，对骨量保存有不利影响，而对于妇女来说，还可能会增加患骨质疏松的风险。

四宗罪之二

糖分超标，老得快还可能死得快

说到奶茶，不得不提的就是喝完发胖！

深圳市品质消费研究院开展的珍珠奶茶比较试验不仅对奶茶中的咖啡因进行了比较，还对其中的含糖量进行了检测。



资料图片来自网络

实验结果显示，10款珍珠奶茶一半属于高糖饮料，其中一点点波霸奶茶总糖含量最高，为9.30g/100g，维星铁观音珍珠奶茶总糖含量最低，为3.8g/100g。按实际总体积算出每杯珍珠奶茶总糖值范围为：26.6g~60.9g。假设以每块方糖重4.5g计算，一杯一点点波霸奶茶总含糖量约为13.5块方糖，维星铁观音珍珠奶茶中含糖量也约为5.9块方糖。上海市消保委的检测结果显示，奶茶中含糖量高，最高的奶茶含糖量约为14块方糖。

而据《中国居民膳食指南(2016)》建议“控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下”。也就是说，一杯奶茶的糖就足够甚至超过了你一天建议摄入的量。有的人可能会说了，那既然如此，我喝半糖或者无糖的奶茶不就好了，但事实是，“半糖”可能并不是严格意义上的一半的糖，而“无糖”也并非完全不含糖。宁波市场消保委人员的检测结果则显示，所谓的“不加糖”的奶茶，含糖量也在2.2—7.9g/100ml之间。

糖分超标的危害

加速衰老 糖分摄入量过多容易增加皱纹，加速衰老。浙江省台州医院营养科主任何晓琴表示，吃糖太多会抢走人体的胶原蛋白，使得皮肤弹性变差，甚至出现皱纹和斑点。

早死风险增加 2019年，国际顶级医学期刊《Circulation》发布的一项针对11.8万美国人的34年随访研究显示，饮用含糖饮料越多，早死的风险就越大。

四宗罪之三

奶茶不加奶，甜味不靠糖

其实你喝的奶茶可能不加奶，甜味可能也不靠糖！

有些商家为了降低成本及制作方便，奶茶中并不加入牛奶，而是用奶精代替，而甜味也并非来源于糖，则是果葡糖浆。很多研究都已证实，果葡糖浆是导致肥胖、脂肪肝、糖尿病、痛风等疾病的原因之一。

据宁波晚报2018年9月报道，宁波市市场监管系统检查了全市1728家饮品店发现，相当一部分饮品店制作的奶茶中部分或全部采用固体饮料冲泡，并且为改善口味，加入了增稠剂、香精、植脂末等。

目前市场上常见的奶茶店基本都是由植脂末调出来的，植脂末含有大量的反式脂肪酸。这种奶茶比牛奶做的奶茶口感更顺滑好喝，这已是“行业规则”；更有甚者，奶茶中连“茶”也没有，而是直接用白开水调制。

滥用添加剂的危害

反式脂肪酸超标 植脂末也就是奶精中，含有大量的反式脂肪酸。而人造反式脂肪酸对于人体的危害非常大。2018年5月14日，世界卫生组织在一份草案中呼吁各国5年内彻底消除食品中的人造反式脂肪。草案中提出，大量试验及证据表明，反式脂肪酸可能诱发心血管疾病、糖尿病等老年常见慢性病，全球每年有超过50万人因此死亡。

反式脂肪与人体肥胖有着千丝万缕的联系，而肥胖会导致女性不孕。哈尔滨医科大学附属第四医院

妇科主任韩世愈指出，女性超重会影响其排卵期、受孕能力及胎儿早期发育，并且孕前女性如果是内分泌失调引起的肥胖，容易患多囊卵巢综合征，使卵泡不易成熟，影响正常排卵，造成不孕。

果葡糖浆过量 果葡糖浆由于成本低、甜度高、好上色、保质期长等特点，被广泛添加在食品中，但其对身体的危害并不小。

2016年福建中医药大学药学院发表的一份关于《果葡糖浆的健康风险及其措施的研究发展》报告中指出，过量摄入果葡糖浆，会引起肥胖、糖尿病、高血压等疾病。

四宗罪之四

腐烂水果、隔夜茶都在你杯子里

此外，还有更加令人意想不到的。有的奶茶店环境卫生极差，手抓垃圾徒手切水果、好坏芒果掺着用、臭香蕉直接榨汁、隔夜的茶、兑水的果汁……

前一段时间，北京电视台《生活这一刻》记者卧底某知名奶茶连锁店后厨，被店内的场景吓坏了。

记者发现，后厨内抹布和工具随意放在一起。而店员不洗手就直接徒手拿水果，且在制作果汁的时候，用来榨果汁的芒果、香蕉、猕猴桃等已经发黑，果肉散发出了不新鲜的味道。面对着发臭的水果，某店员表示：“臭了也要用，不让我们浪费。”而且榨汁前要先“冷藏去味”。

当记者向店长确认是否要用发黑的芒果榨汁时，店长拿出了一颗较为新鲜的芒果，要求记者切开，“一样分一点”，“好的坏的分匀”。

食用腐坏食物的危害

胃肠道疾病 多数人食用腐坏的食物后会出现上吐下泻的情况，即使没有出现明显的症状，也容易增加胃肠道负担，长时间累积还会导致肠胃炎、胃部出血、胃溃疡等胃肠道疾病。

致癌 不仅如此，食用发霉、腐坏的食物还可能导致癌症。解放军总医院第五医学中心（原解放军第302医院）肝脏肿瘤诊疗与研究中心主任陆荫英2017年3月21日在健康时报刊文中介绍，尽量避免吃发霉的食物，发霉的食物里面有黄曲霉毒素，可能致肝癌等多种癌症。

最后，喝遍万千高档饮料，喝来喝去，最健康的还是那杯白开水！

《武汉晚报》11月5日报道