

记者 于梅君

1 奶茶中的咖啡因比红牛还高?

近日,有记者走访南京多家奶茶店发现,每款奶茶添加了哪些成分,商家一般不会标注。记者采购七大赛道14款网红奶茶,并将样品送到南京市产品质量监督检验院国家食品药品及食品添加剂质量监督检验中心。

根据奶茶种类,工作人员对其中10批次进行检测,结果显示,除一款奶茶外,其他9款奶茶均检出咖啡因,含量从43毫克/千克至288毫克/千克不等,其中一款奶茶,咖啡因含量高达288.27毫克/千克。

其实,奶茶中检出咖啡因的新闻并不鲜见。2020年,浙江嘉兴海盐县市场监管部门随机抽检了16批次奶茶与果茶。结果发现,咖啡因的平均含量达到了198毫克/千克。其中,最高的达到了460毫克/千克,以单杯500毫升为例,饮用该杯奶茶摄入的咖啡因,大约相当于4.6罐红牛。

2019年10月,深圳市光明区消委会对10款奶茶进行比较试验。所有样品均被检出咖啡因,平均含量为258毫克/千克。其中一款咖啡因含量达到了522毫克/千克,相当于7罐红牛,也相当于3.5杯美式咖啡(中杯)。咖啡因含量较低的一款珍珠奶茶,换算后也大致相当于2罐红牛。

奶茶和现磨咖啡相比,咖啡因含量如何?2019年7月,有人送检了线下门店热销的10款现磨拿铁咖啡。结果显示,它们咖啡因含量范围在207—605毫克/千克。从前面提到的奶茶抽检结果看,市售奶茶的咖啡因含量已经达到现磨咖啡的水平,具备了一定的“提神醒脑”作用。很多人所说的喝奶茶后睡不着,罪魁祸首可能就是“咖啡因”超标。

2 奶茶为何会含咖啡因

很多人一听“咖啡因”就很紧张,其实,咖啡因离我们的生活并不远。它是一种天然存在的化合物(黄嘌呤生物碱化合物),存在于多种植物中,比如咖啡、部分可可、茶、瓜拉纳浆果和可乐果中。咖啡因也被添加在各种食物中,如烘焙糕点、冰激凌、糖果、可乐饮料、减肥和运动性能食品中。

咖啡和茶是成人摄入咖啡因的主要来源;在大多数国家,巧克力(包括可可饮料)是3—10岁儿童咖啡因的主要来源,其他来源是茶和可乐饮料。

专家介绍,茶叶中本身就含有咖啡因,而很多奶茶是调配出来的,里面会添加一些茶粉、茶的提取物等,因此奶茶中含咖啡因并不奇怪。

咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,能够暂时驱走睡意并恢复精力。另外,咖啡因还会提高多巴胺水平,让人感到精神兴奋。

但咖啡因是一把“双刃剑”。长期或大剂量摄入,可导致“咖啡因中毒”,比如上瘾、焦虑、肌肉抽搐、失眠等。

欧洲食品安全局建议,成人每日咖啡因安全摄入量为≤400mg(单次摄入不超过200mg),孕妇或哺乳期妇女≤200mg。按每千克奶茶中咖啡因平均含量为258毫克来算,成年人每天奶茶的安全摄入量应在1.55千克以下。孕妇每天奶茶的安全摄入量最高是0.78千克。青少年(按体重30千克算)每天不要摄入超过0.39千克奶茶。咖啡因在人体的残留时间为4至6小时,睡前6小时最好不喝咖啡,也不要喝奶茶。

奶茶为啥这么让人上瘾

十款中九款含咖啡因,奶茶虽好喝可别贪杯

最近,有记者采购多款网红奶茶送专业机构检测,结果发现10款奶茶中,有9款含咖啡因,有的高达288毫克/千克。许多热爱奶茶的小伙伴都震惊了:“奶茶中居然有咖啡因,以后还能喝吗?”不过,不少人一边说着再也不喝奶茶了,一边却又走进奶茶店。奶茶究竟有何魔力,让年轻人趋之若鹜?

奶茶为什么会上瘾?

原因一

让人快乐的不是奶茶,而是奶茶里的糖。

一杯500ml奶茶≈7-13块方糖

糖分会激发大脑神经元细胞释放多巴胺,使人感到兴奋。

当身体摄入糖分,血液中的葡萄糖含量就会增加,身体能量越充足,人就会感觉越快乐。

原因二

让你充满精力和依赖的并不是奶茶,而是奶茶里的咖啡因。

1杯500ml奶茶≈167mg咖啡因≈1.5杯中杯美式咖啡

咖啡因不仅有提神醒脑、抗疲劳的作用,还有一定的成瘾性。



3 真正的“风险”是高糖高脂

相比咖啡因,奶茶中更值得我们担忧的,其实是它的高脂、高糖、高热量。

有些奶茶中的奶并非是牛奶,而是用植脂末代替的。植脂末俗称奶精,主要是用糖、油、食品添加剂做成的,不仅存在高糖、高油、高热量等问题,还可能含有反式脂肪酸这种“坏”脂肪酸。而反式脂肪酸的摄入,和心血管疾病发病率呈正相关。

《中国居民膳食指南》建议,每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。用植脂末做的奶茶,每300毫升就有0.5克到2.7克反式脂肪酸,如果长时间喝奶茶,会提高患上心血管疾病的风险。

此外,一杯奶茶的含糖量也不容小觑。研究显示,一杯奶茶约等于一瓶可乐的含糖量。《中国居民膳食指南》中规定,

“每天糖的摄入量不要超过50克,最好控制在25克以下”,而正常甜度的一杯奶茶,含糖量就达到了35克。

广东佛山一名18岁高中生平时特别喜欢喝奶茶,结果痛风急性发作,手脚关节上长满一块块白色的“钻石”,甚至到了无法走路的程度。广东省第二人民医院风湿免疫科主治医师郑少玲表示,奶茶是高糖软饮料,高果糖成分进入人体后,会产生过多尿酸,痛风就找上门了。

除了反式脂肪酸和糖,打造奶茶良好风味的另外一个因素就是脂肪。在带有奶盖的奶茶中,脂肪含量尤其高,平均为7克/100毫升。而成人每日推荐摄入的脂肪小于60克,喝这样一杯奶茶,相当于吃掉了两顿饭的脂肪。

4 为啥会不知不觉爱上奶茶

为何奶茶如此让人上瘾?大连市第三人民医院临床营养科主任张媛媛说,个体有追逐快乐的特性,成瘾行为的形成,跟这种愉悦感密不可分。一般奶茶都含有糖分和咖啡因。糖可以刺激大脑释放5-羟色胺和多巴胺,让人产生愉悦感,咖啡因中含有的黄嘌呤类生物碱化合物,长期大量食用也会让人成瘾。

糖分进入血液之后,会令血糖上升,从而不断刺激多巴胺分泌,但这种愉悦不会持续太长时间,胰岛素会快速分泌,将血糖控制下来。而你为了保持这份愉悦,

会选择继续喝奶茶,让多巴胺再次释放。

此外,奶茶中的脂肪会“操控”大脑,刺激下丘脑,让你想喝到更多奶茶。

此时,再咀嚼一下奶茶中的芋圆、珍珠、椰果,神经细胞活性会进一步增加,紧张和焦虑的情绪也会被转移,所以,在糖、脂肪、咖啡因以及咀嚼感多重作用下,你就会不知不觉爱上一杯奶茶。

专家表示,奶茶其实只是一种普通饮料,它糖分高,脂肪也多,的确算不上健康,但只要适量,偶尔喝喝其实也不用太担心。

奶茶里的珍珠是什么做的

奶茶里的珍珠是用木薯淀粉做的。木薯淀粉中的支链淀粉含量高达83%,因此能制作出口感很Q的珍珠。淀粉分为直链淀粉和支链淀粉。直链淀粉可以被淀粉酶水解为麦芽糖,所以,吃到含有直链淀粉的谷类食物时,会越嚼越甜。

不过,网上也有传言称,制作“珍珠”的原料——木薯含毒性。不少人喜

欢奶茶,就是因为里面Q弹的“珍珠”,如果有毒,我们还能愉快地喝奶茶吗?

“木薯分为苦木薯和甜木薯,甜木薯毒素含量极低,苦木薯中则含有亚麻仁苦苷,在胃酸作用下会产生一种神经毒剂——氢氰酸。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅介绍,“甜木薯需剥掉外皮,洗净后煮熟再吃。而苦木薯则一定要经过去

毒处理后再煮熟吃。生吃木薯或吃了没煮熟的木薯,就会有中毒风险。”

朱毅说,市场上正规销售的木薯粉,都经过了脱毒处理。况且,“珍珠”在加入奶茶之前都会煮熟,所以可以放心食用。但需要注意的是,“珍珠”是淀粉,奶茶是高热量饮品,这两者搭配在一起卡路里就会爆表。因此珍珠奶茶还是尽量少喝。

探索·发现

没做完的梦,第二天还能续上吗?

做梦最常见的素材是对某件事的情绪,有研究发现,白天经历的情绪困扰,35%-55%会重现在梦境中。所以要接着做昨天的梦,你需要用强烈、困扰的情绪来召唤它。

如果你昨晚做的是那种惊险刺激的梦,是最容易连上的,因为它出现的概率相当高,你只需要做一件事——来点心灵上的重击,心理创伤会更容易让人梦到模拟威胁的事件。只要你心理阴影足够强大,不只今天能接着做刺激的梦,天天接着做也不是不行。

如果你认可弗洛伊德的说法:梦是愿望的满足,那么根据这种理念做连续梦,你得看透昨天梦境的底层逻辑,找出你的愿望到底是啥,然后强化这个愿望。

做梦是为了清理大脑在白天建立起的无用、不想要的神经连接。因此,你昨天梦到了什么,说明你的潜意识把它当成了垃圾,想再次做这个梦,只需要继续保持这种“它是垃圾”的想法就可以了。

智能隐形眼镜可监测眼压

青光眼是一种不可逆的眼部疾病,严重情况下会导致患者视力下降甚至失明。

最近,韩国浦项科技大学材料科学与工程系科研团队研发出一种精确集成的多功能智能隐形眼镜。

该隐形眼镜具有敏感的金空心纳米线眼压传感器、柔性药物输送系统、无线电源和通信系统以及用于监测和控制青光眼眼压的专用集成电路芯片。其中,金空心纳米线的眼压传感器,具有很高的眼部应变敏感性、化学稳定性和生物相容性。

柔性药物递送系统可用于按需递送药物以控制眼压。通过青光眼兔子模型,该团队证实此智能隐形眼镜可以成功监测和控制动物的眼压水平。这种智能隐形眼镜为治疗青光眼和其他眼部疾病提供了个性化策略。

睡不好,运动可抵消部分危害

睡眠不足、运动量不够,是威胁心血管健康和人体代谢的重要因素,还会大大拉升癌症风险。最新发表的一项研究,提出了一种新的补救方案:运动抵消法——那些睡眠质量比较差的人,如果能保持一定的运动量,可以抵消不良睡眠带来的一些不利影响。

研究发现,与高运动水平+高睡眠质量的人相比,不运动+睡眠差的人,全因死亡风险升高了57%,因心血管疾病死亡的风险升高67%,因癌症死亡风险升高45%(其中因肺癌死亡风险升高91%)。

而那些睡眠质量不佳但能保持高水平运动量的人,死于癌症的风险几乎没有因睡眠差而增加。研究者认为,低水平运动放大了较差睡眠质量与疾病风险之间的不利关系。

研究人员说,运动水平达到或超过世卫组织建议的最低运动量(每周150分钟的中等强度运动,或75分钟以上的剧烈运动),似乎消除了睡眠差和死亡之间的大多数有害关联。其原因可能是增加的运动抵消了炎症,或减少了葡萄糖代谢的不规则性。

地球首位已知星际访客获确认

美国哈佛大学天文学家在最新一期《天体物理学杂志》发表论文称,他们已经证实,2014年闯入地球大气层的流星CNEOS2014-01-08来自另一个恒星系统,是迄今已知的地球首位星际访客,拜访地球的时间比著名的“奥陌陌”早3年。研究人员认为,此类星际访客可能每十年闯入地球一次,可为研究遥远恒星系统的化学组成提供新见解。

2014年1月8日,这颗宽0.9米的流星,以216000公里/小时的速度进入地球大气层,其行进轨迹极为独特,研究人员证实:它的确来自太阳系外。

这使其成为迄今已知的地球首个来自星际空间的访客,早于2017年拜访地球的200米宽的小行星“奥陌陌”,以及2018年拜访地球的宽0.5公里的彗星“鲍里索夫”。

研究人员表示,地球的星际访客如此频繁地现身可能意味着,35亿年前在地球上萌芽的生命种子,可能来自另一个恒星系统。

据环球科学、科技日报



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:侯波