

## 喝奶茶可能會失眠？檢驗發現...

14-08-2023 廣東消委會

心情不好？來杯奶茶！今天開心？來杯奶茶！猛吸一口奶茶，工作的焦慮、生活的煩惱統統掃光！

但是，也有不少年輕人在白天暴風吸入一杯奶茶後，晚上卻.....失眠了

“喝奶茶為什麼會失眠呢？”常熟市消保委以神秘買家的身份購買了一些消費者反映較多的奶茶品牌，並委託常熟市產品品質監督檢驗所對購買的奶茶進行檢驗

序号	抽检品牌	产品名称	咖啡因 (mg/kg)	茶多酚 (mg/kg)
1	CHAGEE霸王茶姬(常熟万达店)	花田乌龙(白桃乌龙鲜奶茶)-中杯	127	690
2		伯牙绝弦(茉莉雪芽鲜奶茶)-中杯	203	503
3		万山红-金丝小种-中杯	229	729
4		去云南-玫瑰普洱-中杯	224	889
5	古茗(常熟万达店)	云雾栀子青(中)-中	212	1221
6		龙井香牛乳茶(中)-中	250	894
7	柠檬森林(常熟世茂店)	鸭屎香单机柠檬茶-中杯	256	1355
8		鸡笼香单机柠檬茶-中杯	263	1273
9	茶百道(常熟世茂店)	桃子乌龙茶-中杯	49.9	408
10		七窰茉莉春芽-中杯	127	2122
11	1点点(常熟信一广场店)	四季奶青-中杯	149	167
12		抹茶-中杯	325	1070
13		波霸奶绿-中杯	134	1404
14	奈雪的茶PRO(苏州常熟琴湖溪里店)	茉莉初雪奶茶-标准	195	1399

\*檢驗結果僅代表本次購買的樣品

抽檢結果顯示 14 款奶茶樣品中，咖啡因含量最高為 325mg/kg。以一杯常見的中杯奶茶（500g）為例，其咖啡因含量可達 162.5mg，而一杯中杯美式的咖啡因含量約在 150mg 左右。

沒想到一杯奶茶中的咖啡因含量，可能比咖啡中的含量還要多。這也就是為什麼很多人白天喝完奶茶，晚上會出現失眠、心慌等症狀。

為什麼奶茶中會有咖啡因呢？

茶葉中本身就含有咖啡因，而很多奶茶並不僅僅是茶和奶的結晶，它是用調配的方法配製出來的，裡面會添加一些茶粉、茶的提取物等。各種含有咖啡因的成分。

奶茶中的咖啡因有含量要求嗎？

目前國家沒有現製奶茶的質量標準，國家推薦性標準 GB/T 21733-2008 茶飲料中規定：奶茶飲料和奶味茶飲料中，茶多酚含量要達到 200mg/kg 以上，咖啡因含量要達到 35mg/kg 以上。該標準對咖啡因、茶多酚含量的下限進行了規定，對上限沒有要求。

溫馨提示

根據《中國居民膳食咖啡因攝入水準及其風險評估報告》給出的建議：

- 一個成年人每天攝入咖啡應該不超過 400 毫克；
- 18 歲以下未成年人的咖啡因安全攝入量為 2.5mg/kg BW。也就是說，假如一個青少年體重有 40kg，那麼他每天可以攝入咖啡因 100 毫克。

此外，除了咖啡因，奶茶中還含有較多的糖分、脂肪等物質，過量攝入奶茶可能增加心血管疾病風險，因此，奶茶雖好喝，但要適度哦！