

奶茶怎么喝才健康?

市疾控中心专家这样说

近期天气转凉,网友们纷纷晒出“秋天的第一杯奶茶”,花式多、口感好的奶茶深受当代年轻人的喜爱。但人们在享受奶茶的同时,往往忽视了奶茶很可能是隐形的“健康杀手”。

“感到口渴时我就想点上一杯奶茶,很舒服。”家住茂南区的何先生常在网络平台下单购买奶茶,对市场上的奶茶果饮品牌、品类如数家珍,一天喝上两三杯是常事。“看着柜子里塞满的各个奶茶店的外卖保温袋我就揪心,他奶茶喝得太多了!”何先生的妻子陈女士十分担心丈夫的健康。

陈女士的担忧代表了不少人的心声,喝奶茶为什么让人快乐又上瘾?长期喝奶茶会带来什么问题?为此,茂名晚报记者采访了茂名市疾病预防控制中心营养与食品安全风险科副科长邱福明,为市民解答关于奶茶的健康问题。

文/茂名晚报记者 张丁文

实习生 甘晓露 通讯员 邝庭欣 伍书颖
图/茂名日报社全媒体记者 吴昊

茶健康+奶健康不等于奶茶健康

奶是健康的,茶是健康的,奶茶怎么就不健康了?许多人会有这样的疑问。

邱福明介绍说,目前市面上的速溶奶茶、液体奶茶,有不少是由植脂末+添加糖+香精构成的。里面往往可能既没有奶又没有茶,要么就是含量只有一点点。

植脂末是一种食物复合配料,里边可能会有氢化植物油、酪蛋白等成分。一些廉价的奶茶为了压缩成本,可能使用的是劣质的、含有很多反式脂肪酸的植脂末,过多摄入会增加心脑血管系统疾病风险。

长期喝奶茶会带来什么健康问题

喝了奶茶,脸上会出现笑容,但身体可不答应了。邱福明介绍说,如果长期喝奶茶,很有可能会出现肥胖、心血管疾病、龋齿、加速衰老、失眠等问题。

奶茶热量高,常喝自然会长胖。奶本身也是有糖的,奶茶基底和小料里有时也会有糖。奶盖、奶油顶含有很多脂肪,并且大部分是饱和脂肪酸,有的还加了糖浆,一份奶油顶或能带来120卡路里的热量。

如果喝完奶茶不及时漱口,其中的糖分会给口腔中的细菌提供“舒适”的生长繁殖环境,细菌和糖联手来会逐渐地把牙齿搞“垮”,最后形成龋齿。

奶茶中的糖会在体内分解为葡萄糖,然后才被身体利用。食物中添加太多的糖,产生的多余葡萄糖就更容易与蛋白质、氨基酸或脂质反应,产生糖基化终产物(AGES),而AGES能糖化胶原蛋白、弹性蛋白,加速皮肤的衰老。

有人喝完奶茶后觉得很提神,这是因为奶茶里含有咖啡因,咖啡因来源主要是茶,有的可能是加了茶粉。根据此前报道,曾有研究者对上海市售奶茶的咖啡因含量进行了检测,42款奶茶样品中咖啡因含量的差异较大,最高和最低含量之差超过了10倍,为2.57-27.90毫克/100克,平均值为11.8毫克/100克。也就是说喝一杯450毫升的奶茶,可能会摄入53.1毫克咖啡因,几乎相当于2小包速溶咖啡。



珍珠奶茶深受消费者喜爱。



年轻人排队购买饮品。



市区某饮品店内坐满了前来消费的年轻人。



店员为顾客调配奶茶。

喝奶茶为什么让人快乐又上瘾

既然知道长期喝奶茶会给健康带来负面影响,那为什么还是停不下来?

邱福明表示,我们的大脑中存在奖赏系统,能让我们在做某些事情的时候感到快乐,而这是通过一种叫做多巴胺的神经递质来实现的。当人或动物满足饥饿感时,大脑中特定区域的神经元被活化,分泌多巴胺释放到伏隔核,让我们变得快乐,并想要再次体验这种快感。

可口美味的食物也可以通过激活大脑奖赏系统,使多巴胺释放增多,机体获得满足和愉悦感,从而对美食成瘾。大脑基于对快乐的渴望,会让人有事没事就想点杯奶茶,吃点甜食和高油高脂肪的食物,激活中枢神经,刺激多巴胺的产生,让人获得满足感和快感,而奶茶正是这样让人成瘾的。

奶茶怎么喝才更健康

邱福明建议,如果要喝奶茶,最好选择用真牛奶、鲜奶制作的奶茶,小料不要选珍珠、椰纤果等加工食物,可以选择新鲜水果块、燕麦等。选择奶茶甜度的时候,尽量选择半糖或者无糖。

若一天摄入一杯500毫升的中杯规格的奶茶,其甜度为5分糖及以上甜度,不考虑其他途径所摄入的糖分,则一日摄入的糖分会超过25克;若摄入的奶茶甜度为3分糖及以下甜度,不考虑其他途径所摄入的糖分,则一日摄入的糖分为15克以上。《中国居民膳食指南》中建议的控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。

人体每日的日常饮食也会摄入糖分,而一杯奶茶的含糖量往往会使当天的糖分摄入量超标。如果当天喝了奶茶,就少吃零食或主食,控制其他食物的摄入。最好再加上运动去消耗奶茶带来的热量,慢跑、打球、游泳等都是不错的选择。