

喝完奶茶心悸进医院？

有的咖啡因含量抵9罐红牛

近日，记者注意到，有多位网友在社交平台反映称，自己喝了霸王茶姬新品“万里木兰”奶茶后出现心慌心悸等不适症状。对此，5月22日，霸王茶姬客服表示，该款新品是红茶茶底，可能顾客是对茶多酚过敏了。“如有不适症状，请立即暂停饮用，并建议去医院检查。”

喝完奶茶连夜去医院测心电图

据了解，5月20日，有网友发帖称，喝完“万里木兰”后出现心悸疼痛，连夜去医院测心电图，“因为本身体质不好贫血，喝完浓茶反应比较强烈”。此事引发众多网友共鸣，有网友评论称，自己喝了“万里木兰”奶茶后出现心慌的症状，还有网友表示喝完之后心率达到105次/分。还有网友称，“中午喝完没多久，到下午开始心慌手抖，呼吸困难，拉肚子，去医院检查也不是细菌感染，怀疑是过敏导致的。”

5月22日，霸王茶姬客服表示，“万里木兰”使用的是红茶底，可能是顾客对茶多酚过敏了。如有不适症状，请立即暂停饮用，并建议去医院检查。

同日，记者致电霸王茶姬门店咨询此事，一门店工作人员表示，这款新品茶味浓度比较高，有顾客喝了浓茶之后会出现失眠、亢奋等症状，正常来说过一段时间就会没事了。另一家门店工作人员称，“万里木兰”成分没有问题，含量也是标准的，暂未收到类似的投诉或反馈，顾客出现反应可能是对红茶底过敏。

很多茶饮被吐槽是“失眠神器”

记者查询霸王茶姬公开的产品成分表获悉，“万里木兰”的茶多酚含量为62.3mg/100ml，咖啡因含量为31.8mg/100ml。其中咖啡因含量在9款原味鲜奶茶中仅次于“去云南·玫瑰普洱”的35.1mg/100ml。1杯中杯470ml的“万里木兰”饮品咖啡因含量超140mg，接近两份浓缩咖啡的咖啡因含量。

早在今年2月，也有网友发帖称下午喝霸王茶姬“伯牙绝弦”茉莉雪芽鲜奶茶，结果失眠了，凌晨四点依旧毫无睡意。此事登上热搜后，引发众多网友跟帖，很多人吐槽自己喝奶茶甚至水果茶都会导致失眠。

对此，网友表示自己也有同样的经历。有网友称，自己喝了30年绿茶，以为喝奶茶不会失眠，没想到早上1杯，凌晨2点还睡不着。很多网友表示，不只是霸王茶姬，很多茶饮咖啡品牌都堪称“失眠神器”。



喝万里木兰喝进医院了

有人饮木兰连夜替父从军，有人饮木兰连夜去医院测心电图。。。听我一句劝，贫血的姐妹就别喝浓茶了，心悸是真的顶不住啊！！啊啊啊啊啊疼死我了 #霸王茶姬 #万里木兰

1天前 天津

“南京十元咖啡”走红

营养专家：咖啡好喝不宜贪杯

近日，“南京十元咖啡”走红网络，店主阿姨一次性加入3条速溶咖啡，然后开水冲泡、封口，受到了网友们的追捧打卡。在“南京有自己的阿姨手作”的调侃下，无数网友慕名前来，一天内就卖出了四五百杯，有时候连开水都不够用。

对于“南京十元咖啡”的出圈，有网友认为，是因为阿姨冲一杯咖啡舍得放3袋料，且当着顾客的面冲泡，操作透明，很实诚。

愿意为“阿姨咖啡”买单的网友们，有些还

涌入了该速溶咖啡品牌的直播间，表示要买“南京阿姨同款”。这也让在咖啡界沉匿许久的速溶咖啡，刷了一把存在感。

事实上，作为最早进入中国咖啡市场的咖啡品类，速溶咖啡曾一度占据了绝大多数的市场份额。欧睿数据显示，2013年，速溶咖啡的市场占比高达97.6%。

然而随着国内咖啡市场的发展，速溶咖啡却逐渐成为了“咖啡鄙视链”的最低端。

“以前那种粉末的速溶咖啡，一般都含有植脂末，不健康，而且虽然成本低、价格便宜，但咖啡因含量也低，对上班族来说提神效果不够。”一名上班族表示，“植脂末”——这一为提升口感和改善速溶性而加入的配料，正被越来越多消费者看作是“健康炸弹”。

与此同时，消费者在咖啡品类上也有了更多选择：瑞幸、库迪等卷到9.9元/杯的现磨咖啡不仅价格便宜，而且门店扩张到大街小巷，线上线下均方便购买；三得利、农夫山泉、娃哈哈等品牌推出的即饮咖啡，也在货架上与速溶咖啡争夺席位。

“出圈”容易破局难。中国食品产业分析师朱丹蓬认为，随着整个中国咖啡市场的持续增长，速溶咖啡作为入门产品依然有很好的应用场景。未来速溶咖啡的发展需要品质的提升和场景的扩充，“只有完善服务体系并加强客户的粘性，才能找到新的增长点。”

医生提醒

“南京十元咖啡”走红的同时，也有网友觉得，“我一天一杯都睡不着，一次3条喝了会不会心慌哦？”针对咖啡怎么喝才健康，来听西南医院营养科主任袁侨英怎么说。

喝咖啡好指的是喝纯咖啡

袁侨英介绍，有研究发现适量的喝咖啡不仅可以降低中风、痴呆的风险，同时可降低心血管疾病、慢性肝病、痛风等疾病的风险，但喝咖啡的好处均建立在喝纯咖啡的基础上，而速溶咖啡在营养和健康层面都要打折扣。

每天不超过400mg咖啡因

袁侨英提醒，对于成人来说，每天不超过400mg的咖啡因是安全的。如果摄入咖啡因过多，会导致心率加快、失眠、烦躁、头痛以及胃部不适等问题。

长期喝可能增加骨量流失

“咖啡可以喝但要适量，最好选择无糖、无奶精的咖啡，减少肥胖以及心血管疾病的风险。”袁侨英表示，一份235ml普通杯型的咖啡，一般含有133mg左右的咖啡因，而按照相关品牌速溶咖啡的咖啡因含量，用3包速溶咖啡一杯所含的咖啡因已达171-238mg/236毫升，“虽不过量，但也不宜多喝。”

长期喝咖啡可能会增加骨量流失，因此建议在喝咖啡的同时补充维生素D和钙剂，平时多进行户外活动，促进骨骼健康。

3类人群避免大量喝咖啡

孕妇和哺乳期妇女建议不喝咖啡，备孕期的妇女也应适当减少咖啡因的摄入量；有反流性食管炎、头痛、心率失常、失眠紊乱、骨质疏松等人群也不建议喝咖啡；如果长期服用某种药物，如铁剂、抗生素、利尿剂、优甲乐等人群，也应避免大量饮用咖啡。

综合半岛都市报、上游新闻等

调查

喝1杯奶茶等于喝9罐红牛？

最近几年，各种各样的网红奶茶似乎成为越来越多年轻人的“续命快乐水”。不过，很多人不知道的是，奶茶的咖啡因含量可能比咖啡还高。为什么奶茶里有咖啡因呢？这是因为奶茶是“奶+茶”做成的。

1杯奶茶里到底有多少咖啡因呢？2017年，上海市消协曾对奶茶进行过一次抽查，检测结果发现：27家奶茶店的51个奶茶品种中，都含有大量咖啡因。所有样品中，每杯的咖啡因含量平均为270mg，其中最高的为480mg，基本相当于4杯咖啡，或者9罐红牛。

要知道，一杯美式咖啡（中杯）的咖啡因含量为108mg，一罐红牛饮料中咖啡因含量仅50mg。

2019年，深圳市光明区消费者委员会也对10个品牌珍珠奶茶进行了检测。结果发现所有奶茶均被检出含有咖啡因，平均含量为258mg。其中，咖啡因含量最高为522mg，相当于10罐红牛。

喝绿茶没事，喝奶茶为何失眠？

那为何有人常年喝绿茶不失眠，喝一杯奶茶却失眠了呢？

每克茶叶中的咖啡因含量一般在20mg左右，高的能达到40mg。泡茶的时候咖啡因很容易从茶叶溶出到水中。值得注意的是，市售的很多奶茶都是直接用的浓缩茶粉，所以咖啡因含量通常更高。

从目前的研究来看，正常人适量摄入咖啡因是安全的。根据《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》结果，成人每天最多喝1524g液体奶茶，并且不摄入其他含咖啡因的食品，是安全的。

有的人可能对咖啡因比较敏感，喝了之后会出现失眠、手足颤抖、心慌、失眠等症状，那最好先不喝。

据奔流新闻