

最近,有细心的消费者发现,上海等市场上的部分茶饮品牌,根据产品中咖啡因的含量进行了“红灯”“黄灯”“绿灯”的标注。

这一举措不仅标志着茶饮行业正式卷入激烈竞争的健康赛道,也预示着未来茶饮市场将更加注重产品的营养价值与消费者健康需求的平衡。通过细致划分奶茶甜度、脂肪量及咖啡因含量等级,茶饮品牌正努力打破传统茶饮“高糖高脂”的固有印象,引领一股清新健康的茶饮新潮流。

奶茶分级? 茶饮市场迎来健康转型大潮

『红绿灯』标注咖啡因成新宠 『ABCD』等级助力奶茶健康消费



随着分级制度的逐步推广,消费者的健康意识显著增强。

推出咖啡因“红绿灯” 上海试点奶茶分级制度

近年来,随着奶茶文化的风靡,其带来的不健康影响也日益受到社会各界的广泛关注,高糖、高脂、高咖啡因等问题逐渐浮出水面,消费者已“苦奶茶失眠”久矣。

根据相关品牌公示情况,部分奶茶和果茶所含咖啡因量超过100毫克,所以标注“红灯”;中等含量的水平在每杯50毫克至100毫克左右,标注“黄灯”;纯果茶、牛奶类饮品的咖啡因含量低于50毫克,标注“绿灯”。

再参考咖啡因在人体的代谢速度,以及咖啡因对睡眠可能产生的影响,因此建议消费者在下午前饮用“红灯”产品,傍晚前饮用“黄灯”产品,饮用“绿灯”产品的时间相对宽松。不过,不论哪种饮品,都以适量为宜。

除了注意茶饮料中的咖啡因含量、合理饮用外,有些人群应特别关注咖啡因的摄入量。中国互联网联合辟谣平台专家成员阮光锋举例,睡眠有障碍者、心率失常者、缺铁性贫血患者、胃酸反流患者、肠易激综合征患者、未成年人等群体,摄入咖啡因都要谨慎,因为咖啡因不仅会引发身体不适,而且会影响生长发育。

此外,饮料营养分级制度也在今年开始试点。上海市于今年3月率先试点实施了奶茶分级制度,通过ABCD四个等级对饮料中的非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪及非糖甜味剂等关键成分进行严格把控和划分。

其中A级饮品为最高等级,非乳源性糖需小于等于0.5g/100ml,饱和脂肪小于等于0.75g/100ml,反式脂肪小于等于0.3g/100ml,且不得使用非糖甜味剂,这类饮品往往以纯茶为主。B级饮品在糖分和脂肪的含量上略有放宽,非乳源性糖在0.5~5g/100ml之间,饱和脂肪在0.75~2.5g/100ml之间,反式脂肪仍需小于等于0.3g/100ml。这一等级的饮品允许在合理范围内添加糖分。而C级和D级相对含有较高的糖分和脂肪,非乳源性糖含量可以达到11.5g/100ml,饱和脂肪能够达到2.5g/100ml,反式脂肪可多于0.3g/100ml。

喝奶茶后睡不着觉 其实就是咖啡因在作怪

很多人以为喝了茶以后兴奋、睡不着觉,是因为茶叶中含有“茶多酚”,这是一种误解,因为茶多酚与咖啡因是两种物质。

阮光锋介绍,茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称,主要为黄酮醇(儿茶素)类,是形成茶叶色香味的主要成份之一。不同茶叶的香味、口味有区别,主要是儿茶素在发挥作用。

咖啡因也叫咖啡碱,属于茶叶中生物碱的一种。茶叶中的生物碱包括咖啡碱、可可碱、茶碱等,其中咖啡碱含量最多,这才是很多人喝茶、尤其是浓茶后感觉兴奋、睡不太好的原因。

不过,很多消费者对茶饮中的咖啡因的认知度不高。第三方机构科信食品与健康信

息交流中心《中国消费者咖啡因认知及态度调查(2023)》显示,52.15%的受访者不知道茶中含有咖啡因,88.41%的消费者希望了解饮品中的咖啡因含量,超过七成的消费者认为每天摄入的咖啡因量需要控制。

可在生活中,茶饮才是中国消费者摄入咖啡因的主要途径。

国家食品安全风险评估中心发布的《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》显示,对我国成年消费者来说,咖啡因摄入贡献率最高的依次为茶叶、茶饮料、奶茶和咖啡;其中,茶叶对消费者咖啡因摄入的贡献率达到74.80%,远高于其他类别;而未成年人咖啡因摄入贡献率最高的依次为奶茶、茶饮料、茶叶和巧克力。

咖啡因虽然能让人精神百倍,但摄入量有限制。《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》指出,健康成人的咖啡因安全摄入量在每日400毫克以内,18岁以下未成年人的咖啡因安全摄入量在每日175毫克左右。

消费者健康意识增强 奶茶等级成为购买指南

随着这些健康分级制度的逐步推广,消费者的健康意识显著增强。许多消费者开始更加关注饮品中的成分和营养价值,将奶茶等级作为消费决策的重要参考。

记者走访发现,不少茶饮和超市已经开始在商品上标注饮料或食品的分级信息。消费者在购买饮料时,可以清晰地看到每种饮料的分级标识,并根据自己的健康需求进行选择。一些消费者表示,这样的分级制度非常实用,让他们在购买饮料时更加放心。

众多网友认为,这一分级制度非常贴心,能够有效解决因担心影响睡眠而不敢饮用奶茶的困扰。“有这样的说明就能放心喝了。”

营养师顾中一表示,“我国的营养标签已经施行10年,但仍然有很多人看不懂营养标签。而且过去10年,大家的饮食习惯、消费习惯、科学证据都在变,对健康的重视程度也越来越高,我们就需要一个更加直观易懂的营养标签。”

他认为,营养分级是对食品标签的一种有意义的补充,可以让消费者选择更健康以及倒逼商家生产更健康的食物。如在饱和脂肪方面,全脂纯牛奶有可能被归为D级,而评级能够让大众意识到控制饱和脂肪的情况下,非糖类甜味剂也并非理想的健康产品,通过分级来指出这一点非常好。

中国科协营养科学传播首席专家、中国农业大学食品科学博士范志红认为,奶茶分级是一个非常令人赞赏的政策。不过,饮料分级并不等同于全面的健康保障,虽然AB级别的奶茶饮品含有较低的糖和脂肪,但在饮用时也不能抛开剂量来谈。范志红强调,长期来看,喝甜饮料有增加抑郁风险,“那些让我们觉得特别快乐的东西,一旦过度,就会带来风险。”她建议,除了牛奶和豆浆这类能补充蛋白质和多种微量营养素的饮品之外,补充水分应选择甜味尽量淡、脂肪尽量少的饮品。

【相关】

继茶饮健康分级后 超市也“卷”了起来

陕西省健康管理协会王勇健会长指出,随着消费者对控糖知识的不断了解和控糖意识的逐渐提升,控糖已经从单纯追求“无糖/低糖”逐步演进为“低碳水摄入”,进而发展为当前新兴的“低GI”理念。

记者走访西安的多家超市,发现健康分级理念在这里得到了体现。继茶饮行业之后,一些超市也加入了健康升级的行列,通过精细化、个性化的商品分类,满足消费者对健康的不同需求。

目前,西安盒马已经上架了自有品牌的分级标识产品,为消费者提供了更为精细化的购物选择。这些分级标识产品不仅涵盖了各种食品类别,还明确标注了每种产品的GI值,让消费者可以根据自身的健康需求进行挑选。

据了解,盒马的糖脂指数是根据饮料中“非乳源性糖”“饱和脂肪”“反式脂肪”“非糖甜味剂”等成分含量进行评定的等级,从高到低标识为ABCD四级,推荐程度逐步递减。此次,被盒马贴上“糖脂指数”标签的产品不仅局限在饮品类,还有主食类、零食类、酸奶、有机产品等。

时尚运动达人小木,对身材管理十分严格,她一直是健康饮食的倡导者。“选购先看配料表”,近日,在盒马选购时,她惊喜地发现,不少盒马自有的产品已经有了健康分级,包括低GI、低脂、无糖等多种选项。小木表示:“以前买食品,总是担心糖分、脂肪等成分超标,现在有了健康分级,选购起来就方便多了。”

在货架上,记者看到,许多商品都标注了详细的GI值,让消费者一目了然。据工作人员介绍,这些分级标识产品都是经过严格筛选和检测的,确保产品的营养成分和GI值符合标准。同时,超市还在不断优化和更新产品,以满足消费者日益增长的健康需求。

王勇健指出,越来越多的商超和餐饮企业开始重视健康分级产品。低GI、低脂、无糖等健康食品为消费者提供更多的选择。这种趋势不仅反映了消费者对健康饮食的追求,也体现了企业对市场需求的敏锐洞察。食品行业正步入一个崭新的时代,一个更加注重健康、更加注重品质的时代,一场关于“智选控糖”的绿色革命正在悄然兴起。

综合央视财经、《解放日报》、《新民晚报》、《华商报》报道



咖啡因“红绿灯”分级。