



近段时间,奶茶话题频频登上热搜,引发网友热烈讨论。奶茶里的咖啡因到底从哪里来?消费者是否被充分告知?咖啡因对睡眠的影响到底有多大?近日,记者带着以上问题采访了多家茶品品牌及相关专业人士。

# 奶茶 ≠ “零咖啡因” 你的日常摄入可能已超标

## 记者调查:品牌标注差异大,消费者呼唤“透明化”

□ 华西社区报记者 杨春梅 刘俊 胡晴琴

### 奶茶 ≠ 咖啡 但并非“零咖啡因”

不少消费者存在一个直观判断:不点咖啡,只喝奶茶,就等于不摄入咖啡因。但事实上,咖啡因并非咖啡“专属”。

御茶冰雪研发中心负责人陈鹏表示,茶叶本身就天然含有咖啡因。“我们使用的是原叶茶,而不是茶粉,在生产工艺中,茶多酚和咖啡因都会被释放出来,但不同茶类之间咖啡因含量确实存在差异。”

锯齿山 MOUNT JUCHI 方面也提到,其产品以蜂蜜气泡、水果类为主,茶用量整体偏低,但即便如此,对孕妇、儿童仍会建议尽量避免饮用含茶产品。

如果说单杯奶茶的咖啡因含量并不一定构成负担,那么当消费频率普遍提升时,问题的维度也随之发生了变化。从市场规模来看,新茶饮早已进入“高频消费”阶段。COCO 都可品牌负责人介绍,2025年,COCO 都可经典奶茶系列全年销量超过1亿杯。在这样的消费规模下,是否含茶、茶底浓度如何,直接关系到咖啡因的累计摄入量。多位受访品牌负责人提到,问题往往不在“这一杯含多少”,而在“一天喝了几杯”。当奶茶从偶尔消费变成日常习惯,咖啡因更容易在不自觉中被叠加摄入。

### 消费者诉求 并非拒绝咖啡因,而是希望“心中有数”

世界卫生组织建议健康成人每日咖啡因摄入量不超过400毫克,但要遵循这个建议,前提是得知道自己吃了多少。“我会买含咖啡因的奶茶,但需要控制频率和量。”消费者左女士告诉记者。在调查中,多位消费者也表达了类似观点——并非拒绝奶茶,而是希望“心中有数”。

在回应消费者“健康知情权”这一诉求上,各茶饮品牌“咖啡因是否标注”的做法差



图片由AI生成

异明显。喜茶方面介绍,自2024年8月起,已在微信小程序及线下门店公示现制饮品的咖啡因含量,并依据对睡眠的可能影响,将产品分为“无咖啡因、绿灯、黄灯、红灯”四个等级。

一些主打“轻养生”“低刺激”的品牌,则更侧重在点单环节进行提示。例如,御茶冰雪在小程序中对茶底的咖啡因强度作出标识,并明确告知消费者可选择无咖啡因的牛乳或水果类产品;锯齿山 MOUNT JUCHI 也表示,会在点单与沟通时主动提醒对咖啡因敏感的人群。

然而,并非所有品牌都将信息“明示到位”。根据《中华人民共和国消费者权益保护法》,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。咖啡因是一种对部分人群(如孕妇、儿童、对咖啡因敏

感者、某些疾病患者)有显著影响的物质,消费者有权知道自己所购饮品中是否含有以及可能含有多少咖啡因,以便做出适合自己的选择。

成都市保护消费者权益委员会工作人员告诉记者,尽管目前法律未强制要求现场制作的杯装奶茶标注咖啡因含量,但仍建议企业基于对消费者知情权与健康权的尊重,主动履行社会责任,通过自愿公示相关信息或在消费者询问时如实说明,来建立更透明的消费信任关系。

### 医生提醒 不止奶茶,这些食物中也藏着咖啡因

获取咖啡因含量信息只是第一步。消费者,尤其是敏感人群,在“知情”后应如何科学看待并管理自己的咖啡因摄入?医学专家提醒,咖啡因的影响远比想象中广泛。

四川省人民医院四川省精神医学中心副主任兼睡眠医学中心主任李静主任医师介绍,咖啡因通过阻断腺苷受体干扰睡眠,可能延迟入睡时间、缩短深睡眠时长,并增加夜间觉醒频率。不过,咖啡因对睡眠的影响存在显著个体差异,具体程度与摄入时间、剂量、个体代谢能力等因素相关,长期大量摄入还可能引发失眠、产生依赖性问题。李静特别提醒,需重点关注咖啡因对青少年、孕妇的影响。青少年正处于发育阶段,神经系统与代谢系统较为敏感,过量摄入咖啡因可能导致睡眠紊乱、注意力分散、心率加快等问题。此外,咖啡因可通过胎盘影响胎儿,孕期摄入咖啡因需格外谨慎。

值得注意的是,除奶茶、茶、咖啡等常见饮品外,功能饮料、巧克力等日常食物中也含有咖啡因,部分保健品与药品同样含此成分。对咖啡因敏感的人群,在食用或使用前务必仔细查看成分表。