



这几年高颜值的奶茶铺开始在各  
地悄然兴起,各种品牌可谓层出不穷,  
然而与瓶装饮料不同,几乎所有的现制  
现售奶茶在外包装上都没有任何配料  
信息或营养标签信息。日前,上海市消  
保委专门组织了一次现制现售奶茶的  
比较试验,结果发现有不少产品都存在  
着不小的健康风险。

# 喝1杯奶茶 相当于吃13块方糖

## 专家都震惊了

### 1杯奶茶含糖60克,相当于13块方糖

这次比较试验在上海市内的27家奶茶铺  
购买了奶茶样品共计51件,基本上涵盖了市场  
上主流的现制现售奶茶品牌的畅销产品。

在27件标称正常加糖的奶茶中,经检测发  
现,每杯奶茶样品的平均含糖量为33克,相当  
于平均加入了7块左右的方糖。其中:在样品  
检测环节,通过测算,一杯470毫升标称“人在  
茶在”牌丝袜奶茶单杯总糖含量达62g,相当于  
13块方糖;其次是标称“卡旺卡”牌冰全套奶  
茶,单杯含糖量为52g,相当于加入了11块方  
糖;标称“乐乐茶”牌福冈抹茶,单杯含糖量为  
51g,相当于加入了11块方糖。

《中国居民膳食指南(2016)》中建议,“每  
天添加糖的摄入量应不超过50g,最好控制在  
25g以下”。也就是说这次比较试验中的部分  
奶茶,只要喝上一杯就已经超过了正常人体一  
天当中添加糖的摄入量。

中国营养学会营养师陈然称,糖其实是整  
个全世界都在关心的一个问题,现在糖摄入过  
量最主要的还是造成肥胖和龋齿。肥胖不仅仅  
是体型不太美观,同时它还可能造成比如说糖尿  
病,各种心血管并发症,慢性病高发等都跟肥  
胖是有关系的。

### “无糖”奶茶实际检测含糖量并不低

为了迎合消费者追求健康的需求,市面上  
有不少奶茶铺还推出了少糖、无糖型奶茶。这  
次比较试验检测了标称无糖的奶茶20件,结果  
显示20件标称“无糖”的奶茶样品实测含糖量  
全都高于“无糖”茶饮料的含糖量标准(0.5g/  
100mL)。

其中:标称“乐乐茶”牌无糖福冈抹茶总糖  
含量实测值为5g每一百毫升,含糖量是参考限  
值(0.5g/100mL)的10倍;标称“希望先生”牌无  
糖希望醇奶茶实测含糖量为3.8g每一百毫升,

约为参考限值的7倍;标称“喜茶”牌无糖鲜奶  
静冈牌抹茶实测含糖量为3.3g每一百毫升,约  
为参考限值的6倍。商家解释称,无糖只是制  
作过程中不额外添加糖。

上海市营养食品质检站副总经理曹琥靓表  
示:“消费者对这个东西的理解出现偏差以后存  
在一定的安全风险,比如说有人觉得我是糖尿  
病患者,点了一杯无糖的奶茶,觉得反正是无糖  
的,它就是个茶,那我就喝了,其实可能会对身  
体造成一定的负担。”

### 部分奶茶咖啡因含量高,儿童孕妇要慎喝

采访过程中,有消费者向记者反映喝完奶  
茶后会出现心悸、失眠的状况。这次比较试验  
中,不但51件现制现售奶茶中全都检出了咖啡  
因,而且含量之高,甚至出乎了专家们的预料。

上海市营养食品质检站副总经理曹琥靓表  
示:“茶叶当中的咖啡因含量并不一定比咖啡  
低,这个在我们之前是有一定预见的,但是最终  
结果出来我们自己也吓了一跳。”

目前世界卫生组织认可的咖啡因摄入量标  
准提出:健康成人单次摄入200mg以下、全天  
摄入400mg以下咖啡因不会影响健康,孕期女  
性对咖啡因摄入量应注意每天不超过200mg。  
检测发现,51件现制现售奶茶中咖啡因含量平  
均高达270mg/L,最高达到了828mg/L。

咖啡因作用与兴奋剂类似,快速过量摄入  
可引起中毒,严重时甚至会出现呼吸、循环功能  
衰竭。专家告诉记者,对咖啡因过敏的人群应  
尽量避免摄入含咖啡因成分的食物,此外孕妇  
和儿童摄入咖啡因时也应慎重。

中国营养学会营养师陈然表示:如果你喝完  
咖啡六个小时之后还是睡不着,这种情况下就有  
可能是过敏的体质。还有一个比较危险的症状,  
就是喝完之后心跳加速,血压升高,这种人就一  
定要去避免摄入咖啡因。 ■据《央视新闻》

### □荐读

## 真正的情商,也是人品

现在,“情商”这个词特别时髦,而情商高  
俨然已经成为解决一切问题的重要法宝。比如  
谈恋爱,大家都想找个情商高的恋人,因为懂人  
心会办事,恋爱容易成功。交朋友,许多人也喜  
欢交情商高的,因为有城府知进退,相处更和谐。

我以前认识一位女上司,她可是远近闻名  
的高情商职场丽人,办事特别得体,十分能说会  
道。第一次见面也会嘘寒问暖,“孩子多大了,男  
孩女孩,上幼儿园没有?”令我十分感动。后来,  
我们在一个楼工作,见的次数多了,她每次都这  
样问一遍,真的丝毫不差,精确到每个笑容,每句  
话,每个字。我暗中观察,她对别人也基本上是  
如此。你回答的是什麼她完全不在意。她只是  
知道如何让自己表现得像一个很善解人意的人。

之后,经历得多了,我发现生活中这样的人不  
少。他们都误解了高情商的涵义,错把性格圆滑、  
能说会道、察言观色的小伎俩当成了情商在线。

情商这个词,如果用最通俗的话来理解,  
就是一个人既能够清楚地明白自己在一段关系  
中的位置、作用、身份,也能清楚地了解对方的心  
态、需求、感受。那么,一个高情商的人,一定  
会根据形势、环境、对象的变化,来调整自己的  
行为和表达方式,做到彼此都可以满意。

在我所遇到的那些可以称得上是高情商  
的人当中,他们有的可能并不是很会讲话,有的  
甚至算得上沉默寡言,但他们的最大特点是懂得  
尊重和体谅对方,从不过度强调自己的需求,能  
够令对方在交往中感受到自己的需要和自尊得  
到满足。真正的情商,也是人品。

我家常年请一位姐姐打扫家务,她有时  
会批评我,“别总在网买东了,你买了又不  
吃,过期了好浪费。”雇员批评雇主当然算不得  
情商高,但我总是笑嘻嘻地点头答应,从不会生  
气,因为她是真的为我着想,她工作起来尽心  
尽力。高情商固然能令人愉悦,可好人品更能  
真正叫人受益。

真的,仔细想想,许多与我们相爱相杀,  
某些时刻讨厌得不得了,某些时候又依赖得不  
得了的亲人或者朋友,他们可能没有多高的情  
商,可他们有一颗真心,关键时刻靠得住,懂得  
如何保护我们,我们最终还是接纳他们。

世间没有完美。情商又高人品又好当然是  
值得追求的境界,不过如果情商就是高不起来,  
也不必自卑。人和人之间的相处是一个漫长的  
互相渗透的过程,情商不够,人品来凑,只要  
做人温暖有爱、真心实意,时间长了,周围  
的人终究能够被品行的魅力所感染。

你有高情商,我有好人品。人生不过是日  
夜不歇地向着生命深处的奔走,我们各执所  
长,到最后,可能殊途同归,不分胜负。 ■据《人民日报》

# 现代牧业纯牛奶真情回馈,价格打折品质不打折

现代牧业是中国最大的奶牛养殖企业和高品质生乳供应商,同时,也是“种植养殖加工一体化”的先驱者。现代牧业“纯真鲜活”与众不同的品质更来源于“零距离两小时”的先进模式,在现代牧业产品加工基地,一边是全封闭的挤奶大厅,另一边就是自动化的加工车间,新鲜的优质原奶通过密封输送管道直达加工车间,完全省去原奶存储运输、预巴杀、高温闪蒸等环节。

现代牧业纯牛奶/原价: ~~210元/3提~~

纯牛奶: 100元/3提 净含量: 250ml\*12包 保质期: 2018年1月底

报社本部 | 合肥市三孝口龚湾路与迴龙桥路交口  
销售点 | 向南10米 星报惠购

惠购热线: 0551-65691860