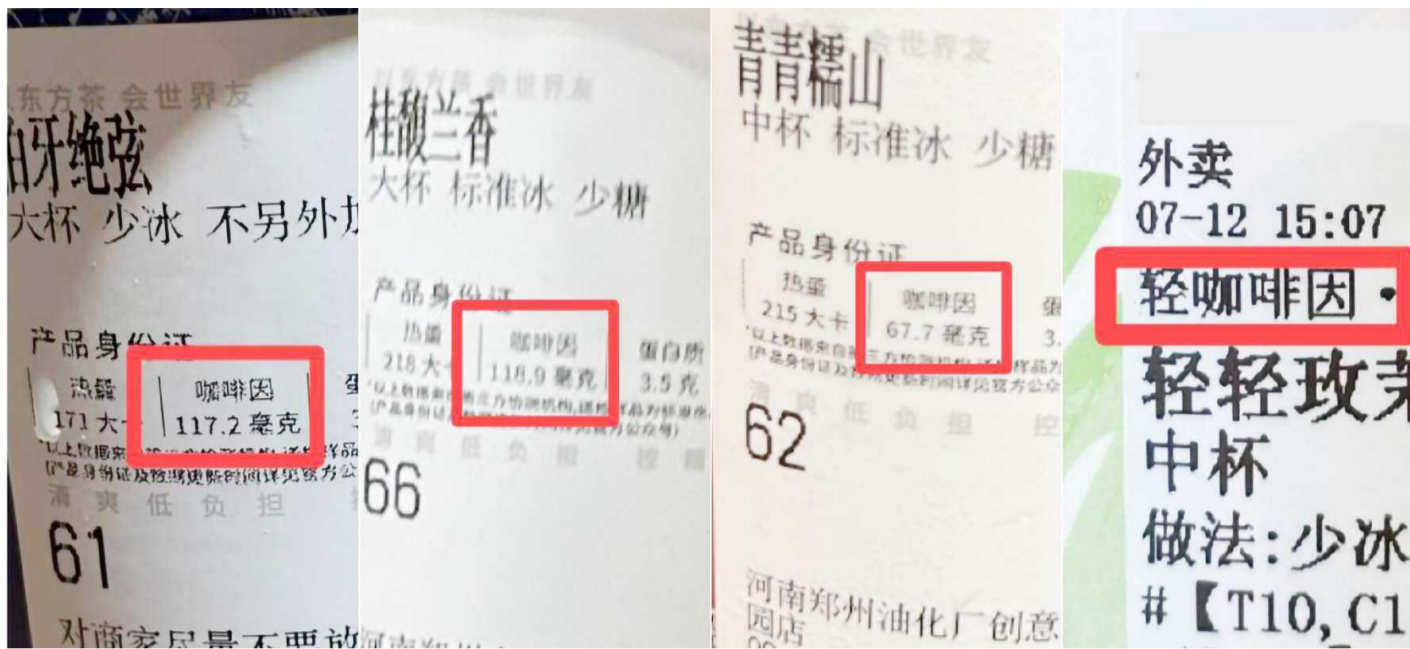


茶饮界刮起低咖啡因风，部分商家已标示咖啡因分级、含量等信息

消费者：盼统一标准、一目了然



随着消费者健康意识的提升，茶饮市场正“卷”得越来越细节。继标示热量与配料成分之后，一股重视咖啡因含量的潮流正在茶饮界悄然兴起，令许多“喝了杯奶茶夜里睡不着”的消费者感到惊喜。

然而，在这股茶饮企业自发的风潮下，不同品牌各自为政，有的领先一步为咖啡因分级，有的仅标示咖啡具体含量，有的推轻咖啡因系列产品，还有的尚未在这一方面采取行动……然而，市场上缺乏统一的低咖啡因标识体系，使得即便是那些有意减少咖啡因摄入量的顾客也难以快速准确地做出选择。“奶茶也有咖啡因，这是最近才知道的事情，希望更多品牌能加入咖啡因的分级，统一标准，让我们顾客能够买到更适合自己的那杯奶茶。”

奶茶喝了睡不着？ 茶饮连锁纷纷“卷”起低咖啡因

“一杯奶茶差点把我送走！”今年早夏，霸王茶姬的一款新品“万里木兰”在网上引起波澜：多位网友称喝了后身体反应强烈，有的心悸去了医院测心电图，有的整夜睡不着，失眠、头晕、心慌……

当时，霸王茶姬回应，根据国家权威检测机构出具的“万里木兰”产品成分检测报告，一杯“万里木兰”的咖啡因含量相当于一杯拿铁咖啡的咖啡因含量。

据介绍，大杯、热饮、不另外加糖的“万里木兰”整杯咖啡因含量约为235毫克，每100克“万里木兰”含量约为40.6毫克；而一杯同等规格的热拿铁的咖啡因含量约为237毫克，每100克拿铁咖啡因含量约为40.9毫克。

因此，这或导致很多平时很少喝咖啡或者比较习惯喝淡茶的消费者在饮用“万里木兰”后“睡不着”。

许多网友这才发现，原来看似温和不刺激的奶茶，竟然有着堪比咖啡的咖啡因。越来越多人开始提及自己喝过奶茶后，出现的亢奋、失眠等情况。

近期，嗅觉敏锐的喜茶创新性地对饮品咖啡因含量进行分级公示：咖啡因含量划分为无咖啡因、绿灯、黄灯和红灯四个级别。其中绿灯代表咖啡因含量<50mg/杯(随时随地轻松享用)，黄灯代表咖啡因含量50mg—100mg/杯(推荐傍晚前饮用)，红灯代表咖啡因含量>100mg/杯(推荐下午前饮用)。而标示为“0咖啡因”的即使夜晚也可饮用。

对此，不少网友纷纷表示贴心，并呼吁更多品牌跟上。

而从其他现制饮品的表现上，可以看到“咖啡因”正在受到越来越多的关注。霸王茶姬的每杯饮品上，都会特别标示咖啡因的具体含量；茶百道今年新品云绒轻茶系列主打低咖啡因；CHALI推出了去除茶叶中85%以上咖啡因的袋泡茶，强调“夜饮自由”……

商家做法不统一有标有不标， 消费者“傻傻搞不清”

值得一提的是，早在2017年，上海市消保委就曾开展比较试验，在本市27家奶茶铺购买了包括“一点点”“阿姨奶茶”“喜茶”等品牌在内的奶茶样品共计51件，由高到低均测出咖啡因含量；其中，咖啡因含量最高的一杯奶茶，约等于四杯咖啡、八罐红牛的提神效果。而在样本来源的27家店铺中，仅有1家店铺给出了“老人、儿童、孕妇不建议饮用丝袜奶茶”的提示。

当时，多数消费者并不知道奶茶中含有咖啡因，但鲜有现制茶饮的商家关注到这点。

如今，喊着“喝完奶茶睡不着”的消费者，给茶饮企业“卷健康”提出了降低咖啡因的新解法。尽管如此，像喜茶这样“一步到位”分级的还是个别。

“有一些商家推出了低咖啡因的产品，但常规

产品的咖啡因情况还是谜，对消费者来说还是不方便。但如果只是标出来了咖啡因含量，而没有进一步的科普和比较，那消费者还是比较难以判断。”爱喝奶茶又怕睡不着的白领小缙表示。

她以霸王茶姬为例，在拳头饮品伯牙绝弦杯身标签上，看到大杯、少冰、不另外加糖，咖啡因含量117.2毫克。“117.2毫克的咖啡因是高还是低，会对我造成什么样的影响？还是不明白。”

另外，小缙还表示，虽然喜茶的分级很清晰，但仅作为一家企业的创新举措，它的分级方法是否足够科学和有普适参考性？当然，不管怎么说，为咖啡因分级和标示具体咖啡因含量，喜茶和霸王茶姬已经走在部分同行的前面，“希望更多品牌跟上。”

盼咖啡因标准更清晰易懂， 让消费者找到最适合自己的那一杯

从热量、甜度、配料表到低咖啡因，不少消费者希望商家在“卷”健康的路上能走得更远些。

事实上，不仅是茶饮，咖啡品牌们近来也集体在“低咖啡因”的新方向上使劲。

去年，星巴克将在海外市场大火的“生咖”饮品引入国内，其咖啡因含量只有美式咖啡的三分之一，主打“轻提神”；今年雀巢推出以咖啡果皮为原料制作而成的新品“果然轻咖”，咖啡果皮的咖啡因的含量也较低；此外，瑞幸、Tims等品牌也都推出了各自的“轻咖”“低咖”产品……

而我国目前还没有关于低咖啡因或无咖啡因的相关标准。从现行有效的标准来看，主要是关于咖啡因含量的，《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760)、《食品安全国家标准 运动营养食品通则》(GB 24154—2015)、《咖啡类饮料》(GB/T 30767—2014)、《茶饮料》(GB/T 21733—2008)等国家规定了相应产品中咖啡因的含量要求等，均不涉及低咖啡因的概念。

中国食品工业协会去年提出的《低咖啡因咖啡豆及其制品》团体标准，规定了低因咖啡是咖啡因含量在0.2%及以下的咖啡豆及其制品。不过，该团标尚未投入使用。

此前，根据国家食品安全风险评估中心的建议，健康成年人每日摄入咖啡因总量不超过400毫克，大约相当于3—5杯普通咖啡；孕妇或哺乳期女性不超过200毫克/天。

尽管如此，不同个体对咖啡因的敏感度及代谢存在明显差异。对于一些敏感度较高的消费者，若无清晰的咖啡因相关提示，无异于让他们在购买一杯杯饮品的过程中“自行试错”。因此，商家应对原材料进行严格把关，了解加工工艺的效果，知晓产品的营养成分，更清晰科学地标明奶茶的相关成分含量及不适用人群，尽到提示义务。

据市消保委此前提示，茶叶中的咖啡因含量为2—4%，高于咖啡豆中的咖啡因含量(1%)。奶茶受原料种类和现制工艺的影响咖啡因含量还会很高。儿童、孕妇、高血压或心脏病患者等特殊人群尤其应避免过量饮用。

