

《奶茶让人发胖的速度有多快？“无糖”的真相令人心惊》

最近，在喝奶茶吗？

你有没有这样的体验：尽管自己每次点的都是无糖或者少糖的奶茶，体重还是暴涨，皮肤也因此变得很差。

“无糖”奶茶真的无糖吗？过量饮用奶茶还有哪些危害呢？



[Photo/Unsplash]

“无糖”真的无糖吗？

据检测发现，所有号称“无糖”的奶茶均发现含有糖分，甚至比某些正常甜度样品的糖量都高。

据上海市消费者权益保护委员会的一项检测结果显示，27件正常甜度的奶茶样品中，

含糖量为11-62克/杯，平均含糖量为每杯34克，其中最高的奶茶含糖量相当于14块方糖。

而在所谓的“少糖”、“低糖”、“去糖”或“无糖”的奶茶中，其中20件全都有糖分测出，平均糖含量2.4g/100ml，最低也有1.2g/100ml。

《健康中国行动（2019-2030年）》提倡，人均每日添加糖摄入量不高于25克。其他国家也有类似的建议：

The American Heart Association suggests that men consume no more than 150 calories (about 9 teaspoons or 36 grams) of added sugar per day. For women, the number is lower: 6 teaspoons (25 grams or 100 calories) per day.

美国心脏协会建议，男性每天摄入的添加糖不超过150卡路里(约9茶匙或36克)。对于女性来说，这个数字更低：每天6茶匙(25克或100卡路里)。

摄入过多的糖分对身体伤害非常大。在2014年发表于《美国医学会内科杂志》的一项研究中，高糖饮食与心脏病的高风险之间存在关联。

Over the course of the 15-year study, people who got 17% to 21% of their calories from added sugar had a 38% higher risk of dying from cardiovascular disease compared with those who consumed 8% of their calories as added sugar.

一项长达15年的研究显示，那些摄入的卡路里中有17%-21%来自添加糖的人，他们死于心脏病的风险，比那些卡路里8%来自添加糖的人，高近四成。

奶茶中真的有牛奶吗？

虽然奶茶和牛奶只有一个字不同，但有些奶茶中的奶却并非是牛奶，而是用植脂末或者奶精代替的。

研究表明，在对奶茶里的蛋白质一项检测中，蛋白质含量偏低，而反式脂肪酸含量偏高。

对此，专家认为，因为蛋白质和反式脂肪酸的指标失衡，说明商家可能并没有用“真材实料”，牛奶的原料上很可能用了奶精之类的产品代替。

但是什么是反式脂肪酸呢？

Artificial trans fats (or trans fatty acids) are created in an industrial process that adds

hydrogen to liquid vegetable oils to make them more solid. The primary dietary source for trans fats in processed food is “ partially hydrogenated oils.”

人工反式脂肪（或反式脂肪酸）是在工业过程中产生的，在液态植物油中加入氢气，使其更加固体化。加工食品中反式脂肪的主要饮食来源是“部分氢化油”。

反式脂肪酸在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。

《中国居民膳食指南》建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。而在对奶茶样品的检测后发现，一杯奶茶所含的反式脂肪量就超过三天人体的可摄入量了。

反式脂肪酸对人体的危害不亚于糖对人体的危害。

Trans fats raise your bad (LDL) cholesterol levels and lower your good (HDL) cholesterol levels. Eating trans fats increases your risk of developing heart disease and stroke. It ' s also associated with a higher risk of developing type 2 diabetes.

反式脂肪会提高你的坏胆固醇水平，降低你的好胆固醇水平。而食用反式脂肪不仅会增加患心脏病和中风的风险，还会增加患2型糖尿病的风险。

一杯奶茶 = 8罐红牛？！

你们有没有试过晚上喝完奶茶睡不着的情况？

那是因为奶茶普遍含有大量咖啡因，且含量超标数倍。

在一项检测中，专家对51件样品进行检测，发现样品的咖啡因含量平均高达270mg/L，最高的更是达到了828mg/L。

研究表明，一杯美式咖啡（中杯）的咖啡因含量为108mg，一罐红牛饮料中的咖啡因含量为50mg。对比来看，部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，一杯奶茶 = 4杯咖啡！ = 8罐红牛！

专家指出，咖啡因一般在咖啡、浓茶等饮料中存在，健康成人单次摄入量不要超过200mg。孕妇和儿童等人群不宜摄入咖啡因，否则会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等。

而过量摄入咖啡因的危害还不仅如此。

Caffeine stimulates the central nervous system, releases free fatty acids from adipose (fatty) tissue and affects the kidneys, increasing urination, which can lead to

dehydration.

咖啡因会刺激中枢神经系统，从脂肪组织中释放游离脂肪酸，并影响肾脏，增加排尿，导致脱水。

令人震惊的是，大部分奶茶店并没有对奶茶中含有咖啡因有任何提醒。

看完这些研究数据以后，你手里的奶茶还香吗？

来源：中国日报双语新闻微信公众号

