

白天贪嘴一时爽,晚上失眠悔断肠……为了防止奶茶“提神醒脑”的功效出现在错误场合,越来越多人开始关注饮品中的咖啡因含量——

藏在奶茶里的咖啡因“刺客”

本报记者 吕依霖 摄影报道

最近,家住运河区的潘先生失眠了。“罪魁祸首”竟是他白天喝下的一大杯奶茶。

潘先生没想到,藏在奶茶里的咖啡因“刺客”,竟能让他半夜睡不着觉。

喝杯奶茶 整夜失眠

“我平常不喝奶茶,这次跟朋友出去闲逛时,随手就点了一杯。”潘先生告诉记者,喝完奶茶几个小时后,他觉得自己心跳有些加速。

到晚上睡觉时,潘先生的精神仍然处在亢奋状态。直至凌晨4点左右,他终于合上疲倦的双眼,沉沉睡去。

这是今年以来潘先生第一次彻夜难眠。他知道,那杯奶茶就是导致他失眠的原因。

潘先生打开他的订单详情,打算记住这杯“夺去”他睡眠的奶茶名字。他这才发现,订单详情页上标注着一行温馨提示:“原叶真茶……含有咖啡因,请茶友根据自身情况合理把握饮用时间。”潘先生又查看了另外几种口味的奶茶,发现其他奶茶没有这样的提示。

“看来我点的这杯奶茶咖啡因含量比较高。”潘先生想。



奶茶很受年轻人青睐

家住运河区的韦女士也曾出现“一杯奶茶,整夜续航”的情况。“心慌,感觉心脏都超负荷了……”经常喝奶茶的韦女士发现,个别品牌的奶茶会导致她失眠。

“一般情况下,一到下午我就不再喝奶茶了。”爱喝奶茶又担心睡不着觉的刘女士为了避免失眠,会有意识地控制饮用奶茶的时间。

记者在市区一家奶茶店门口随机采访发现,不少人会有喝奶茶失眠的情况。不过,因为体质不同,也有部分市民对咖啡因很“迟钝”。

极少数奶茶店 会划分“咖啡因等级”

“每杯奶茶能注明咖啡因含量就好了。”刘女士告诉记者,她仅在一家奶茶店中看到,饮品的咖啡因含量有明确的等级标注。

记者打开一家奶茶店的微信小程序,看到首页的醒目位置写着“咖啡因红绿灯”含量标识。其中,绿灯饮品代表“随时随地轻松享用”,咖啡因含量小于50毫克/杯;黄灯饮品代表“推荐傍晚前饮用”,每杯奶茶的咖啡因

含量在50毫克到100毫克之间;红灯饮品代表“推荐下午前饮用”,咖啡因含量大于100毫克/杯。此外,每杯饮品旁都标注了“红绿灯标识”。

在另一家奶茶店的点单小程序里,商家标明了每杯奶茶的具体热量,同时也为奶茶划分了“A、B、C、D”4种营养等级,但没有对咖啡因含量做出标注。有些奶茶的杯壁上贴的“产品身份证”上,会标注咖啡因的具体含量。记者在一名消费者手中的奶茶杯上看到,这一大杯奶茶的咖啡因含量为117.2毫克。

记者在采访过程中发现,不

少奶茶店的商品页中都会单独列出“低咖啡因”饮品单,但不会标明咖啡因的含量,只有极少数的奶茶店才会为饮品划分“咖啡因等级”。

此外,记者查询了相关信息。根据国家食品安全风险评估中心的建议,一名成年人每日摄入咖啡因总量不应超过400毫克,孕妇或哺乳期女性每日摄入咖啡因总量不应超过200毫克。

消费者: 希望市场有统一标准

目前,奶茶行业内并没有咖啡因含量应如何标注的统一标准。

“虽然有些奶茶品牌标注了咖啡因的含量区间,但具体它是如何测量的,是否具有权威性,消费者都不得而知。”刘女士告诉记者,另外,有些饮品虽然标榜自己是“低咖啡因系列”,但因为消费者看不到具体的咖啡因含量,所以仍然存在被咖啡因“刺客”刺中的风险。

“不同人对咖啡因的敏感度存在明显差异,商家应该更清晰地标明奶茶的相关成分含量以及不适用的人群。希望更多品牌能加入咖啡因的分级,最好能出台一个行业统一标准,让消费者一目了然,买到更适合自己的那杯奶茶。”潘先生说。

4岁男孩患上“皮肤饥饿症”

医生:“父母的抱抱”是治病良药

本报讯(记者 李婉秋)近日,市区原本活泼开朗的4岁男孩小宇变得易怒,不仅食欲下降还喜欢啃指甲。经查,孩子竟得了“皮肤饥饿症”。医生表示,父母适时的抱抱是避免孩子产生这种病症的良药。

由于父母工作比较忙,小宇大多数时间和爷爷奶奶一起生活。就连放假期间,小宇父母都让他住在爷爷家。

两位老人精心照顾小宇的生活,觉得孩子有吃有穿就没什么问题。有时,小宇和小伙伴玩累了跑回家,想

让爷爷奶奶抱一抱他。两位老人觉得不能惯孩子,经常会摆摆手拒绝。

暑假快结束时,父母接小宇回家后,发现他有些不对劲。小宇不仅食欲下降,吃东西比以前少了很多,还常常独自在一旁默默啃指甲。

小宇妈妈还以为他缺钙了,特意买来一些钙片让他服用。

开学后,小宇回到了幼儿园。没过几天,幼儿园的老师就告诉小宇妈妈,小宇易怒、敏感,跟小朋友发生一点小摩

擦,都会大发脾气,甚至还会推搡别的小朋友。上课时,他也常常心不在焉。

妈妈赶紧带着小宇到市中心医院儿保科就诊。儿保科主任高超经过详细检查和耐心询问发现,小宇得了“皮肤饥饿症”。

高超告诉小宇妈妈,“皮肤饥饿症”是孩子小时候极少得到父母的拥抱、亲昵造成的。他建议小宇父母多抽时间陪孩子,适时给予拥抱和互动,观察他心理状态,并定期复查。

高超告诉记者,幼年时代

缺少抚爱,缺乏身体触摸的孩子,往往会有咬手指、啃玩具、哭闹不安等症状,这就是“皮肤饥饿症”的表现。许多处于“皮肤饥饿”的孩子会出现食欲不振的情况。没有足够的营养,孩子身体发育会受到影响。

“最严重的后果是对孩子心理的影响,他们常常会有孤独、胆小等情况。”高超说,孩子在成长过程中,如果需要抱抱,父母一定要适时给孩子拥抱,避免他们产生“皮肤饥饿症”。

原来,孩子把一管跟牙膏大小相似的芦荟胶放在了王女士放牙膏的位置上。她刚刚挤的不是牙膏,而是芦荟胶。“原来是孩子用完芦荟胶没放回原处啊……”王女士哭笑不得,赶紧漱口、涮牙刷,又把孩子常用的那管芦荟胶放回原处。



新闻边角

怪味牙膏

本报记者 崔春梅

力,就感觉挤出来一大截。“怎么今天的牙膏这么稀呀?”王女士隐约感觉挤出来的牙膏竟然流到了手上,还以为牙膏放的时间太长,该换管新的了。

王女士一直用水晶膏体

的牙膏。她刚刚刷了两下,感觉嘴里的牙膏味道怪怪的,就想看看牙膏到底咋回事。没开灯的洗漱室视线非常暗,她根本看不清。于是,王女士随手打开了洗漱室的灯,这才知道其中缘由。

沧州高新区东区 组织孩子学航天知识

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 杨林林)近日,沧州高新区东区管理服务中心工作人员,带领40多名孩子走进沧州新创航空航天科普教育基地参观,让他们学习航天科普知识。

活动中,讲解员为孩子们讲解了中国载人航天发展历程、中国空间站的研制过程等,激发他们对航天知识的兴趣。随后,孩子们亲身感受了“月球漫步”与“AI机器狗”的独特魅力,并亲手制作了气动飞机。

东区管理服务中心副主任徐元元表示,今后,他们会结合实际开展更多活动,激发孩子们对科学知识的探索欲。

河间市瀛州首府社区 开展红色教育

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 周映)近日,河间市瀛州首府社区联合辖区幼儿园举办“红色教育进社区 童心向党伴成长”主题活动。

活动中,社区工作人员为孩子们放映红色电影《雷锋的故事》。在电影放映前,社区志愿者为孩子们讲述了雷锋的感人事迹,鼓励他们向雷锋学习。