

青春的我，不做奶茶控



今天你“磕”奶茶了吗？

近年来，中国饮料消费市场发生了巨大变化。乳制品饮料、茶饮料和功能性饮料消费逐年增长。其中，奶茶以浓滑入心的口感和适中的价格深受大众喜欢，奶茶似乎已经成为了人们日常消费中的主打产品。

奶茶市场如今愈演愈烈，各种各样的奶茶层出不穷。面对激烈的市场竞争，各个商家紧跟潮流，不断创新，都希望能在激烈的竞争中脱颖而出。往来看，现在的奶茶市场似乎处于一个过饱和状态。其实不然，从街头吆喝到抖音APP等小视频软件的宣传，奶茶的身影几乎随处可见。在未来，奶茶产业仍将是一个朝阳产业，并且，其市场价值也是无法估量的。据有关部门研究表明：截止2018年中国冲泡奶茶市场规模达到42亿元，同比增长5%。在以后的日子里，该数据还会有所增长。

“去买杯奶茶”似乎已经成为现在青年的必备日常，那么现在的青年们喝奶茶的原因是什么呢？为了解大学生喝奶茶的状况，我们进行了为期两天的问卷调查。此次调查共回收了98份问卷，其中男生32名，女生66名，同时大一学生占81.63%，大二学生占14.29%，大三学生则占2.04%而大四和其他学段的学生各占1.02%。通过调查大学生喝奶茶情况，我们了解到：有56.12%的大学生喝奶茶的频率是一周三至三杯，31.63%的大学生一个月一

杯，这两项是占比较高的；有极少一部分大学生从来不喝奶茶，占比为3.06%，与之相反的是频率最高的一周五杯以上的只有2.04%。一周一至三杯的频率占比最高，那么同学们会在什么情况下购买奶茶呢？调查结果显示，有高达73.47%的同学喜欢在休闲娱乐时购买奶茶，而在聚会和平时逛街的时候购买奶茶的比例均为57.14%，其他一些方面的占比都在30%到40%左右。由此可知在大学校园里，同学们一般在休闲放松的时候购买奶茶，无论在炎热的夏天还是寒冷的冬天都可以根据个人的喜好来选择奶茶，平常在散步时或是在逛街时，买上一杯奶茶，既不影响自己的行动，也能喝上一杯可口的饮品，何乐而不为呢？

食堂作为学生们吃饭和集会的场所，人流量巨大，学生们在茶余饭后点上一杯奶茶也是不错的选择。而奶茶最能吸引学生的地方，就是它的口感。我们经过调查了解了学生们对于奶茶口感的不同需求：33.67%的大学生喜欢味道有点甜的奶茶，31.63%的大学生喜欢味道淡而纯的奶茶，29.59%的大学生喜欢味道浓而香甜的奶茶。由此可见大学生对于奶茶的口感要求很高，大家都拥有自己的个人喜好，就本次调查情况的结果来看，味道香甜，口感好的奶茶在我们大学生群体中更受欢迎。此外，一杯受欢迎的好奶茶，除了它的口感符合学生们的喜爱之外，它的价格因素也不

容忽视。据调查显示：45%学生可以接受的奶茶价格在9~12元，35%学生可以接受6~9元的奶茶，其中有2%左右的学生可以接受的价格在18元以上。由此可见，作为学生来讲，大多数同学更喜欢平价奶茶，其相对于高价奶茶来说，更受学生们的欢迎。

想要喝上一杯不错的奶茶，在哪买也是个关键。据调查显示：67.35%的大学生喜欢在休闲浪漫的店内消费，44.9%的大学生喜欢在方便快捷的店内消费，40.82%的大学生喜欢在复古的店内消费。由此可见，如果一家店的奶茶成品速度快且店内有独特的风格，那么它就能吸引到更多的顾客前去消费。在调查到“同学们最经常在校园中的哪一家奶茶店消费”时，53.1%的学生喜欢购买益不堂的奶茶，23.5%的学生喜欢购买古茗的奶茶，24.5%的学生喜欢购买一点点奶茶。通过对大家对于不同奶茶店的喜爱程度，我们可以推测出益不堂在价格、环境和口感等各方面因素会比其他奶茶店更胜一筹。

随着生活水平的日益提高和消费结构的不断改善，大学生的消费趋势正向享受型消费迈进，对奶茶的需求也逐渐提升。通过调查结果和数据，本报记者认为大学生可以根据自己的喜好选择奶茶，亦可以根据心情选择奶茶，以达到调节心情的效果。大学生还可以相互交流，分享喜爱的奶茶，传递着这一份喝奶茶的喜悦。



除此之外，大学生喝奶茶还有一个主要因素是饮食需要，调查显示，大部分大学生喝奶茶的频率较高，也许是受到了饮食习惯的影响，奶茶搭配饮食达到了开胃的效果。

通过本次调查，我们可以了解到，环境、心情、价钱以及消费等诸多因素都会影响到大学生们对奶茶的购买。购买一杯奶茶有时可以适当提高生活的幸福感，但我们同时也希望大学生可以合理饮用奶茶，健康生活。尽管奶茶很美味，但也希望大家不要贪杯哟！

(本报实习记者 林剑锋 张子茹 金佳欣 宋雷霄)

奶茶，真的是“续命神仙水”？

奶茶，原为蒙古高原游牧民族的日常饮品，最初是为了供人解渴，补充营养能量。被传入内陆后，因其风味独特，迅速征服了人们的味蕾，成为热度最高的饮品。随着奶茶在餐饮界舞台的风靡，奶茶店也如雨春笋般在大街小巷冒了出来。一些奶茶店抛开对口味的要求，借着消费升级的东风，通过店面精装修、网络营销等手段将奶茶塑造出一种时尚、追求享受的行为，受到都市白领、学生群体的青睐，而奶茶更是收获了“续命神仙水”的美誉。自此，奶茶文化一炮打响，喝奶茶的定位不再拘泥于味蕾上的体验，更注重精神上的愉悦享受。



的热潮让许多人发现了其中的商机和利益，类似于网红、明星奶茶店打卡的效应导致了大多数人的盲目跟风消费以及商家的投机、粗制滥造和一哄而上。低廉的经营成本、简易的制作过程以及轻松的高利润获取，也让更多人在经营类型的选择上更偏向于奶茶类，各种奶茶店随意无证“上路”、卫生不达标、价格随心浮动，奶茶业抢占了饮食行业的大部分市场份额，这些影响都造成了经济产业发展的不平衡以及市场秩序紊乱。

虽然奶茶对于人体健康、市场秩序等方面来说存在一定的危害和影响，但它也并非一无是处。奶茶中所含的特有的成分可以调节人体中酸碱的平衡，为人体提供一定的能量。而在寒冷的冬天喝上一杯热气腾腾的奶茶，会促进身体中血液的流动，从而达到一定的御寒保暖效果。同时喝奶茶也不失为一种放松心情、缓解情绪，增进朋友间交流和友谊的好方法。一杯热奶茶，暖的不只是身体，也暖了一份情谊。

通过以上分析，可以了解到市面上大部分的奶茶会对我们的身体造成或大或小的不利影响，过度饮用可能诱发相关疾病，再者奶茶经营上的饥饿营销并不利于市场良性发展。但是奶茶市场的久盛不衰，不仅仅在于它满足了口腹之欲和精神享受，更是因为人们在奶茶身上找到了快节奏城市生活和慢生活茶饮文化的一个共融点。奶茶并不是一款健康的饮品，却能成为一剂有效的安慰药，喝下一杯奶茶，消化的不只是其本身，更是快节奏生活带来的负面情绪。

奶茶有优点也有缺点，怎么喝讲究的是一个度的问题，骤然不喝也难以做到。因此我们必须控制喝奶茶的频率次数，选择卫生和性价比高的奶茶店，在对奶茶狂热的时候保留一份清醒，莫让自己成为奶茶“瘾君子”。

(本报实习记者 侯伶 张培兰 刘怡汐)

奶茶“香香”的背后：隐秘而真实的种种

香甜诱人的牛奶，配上深沉浓郁的茶底，加入弹滑软糯的大颗珍珠，再覆上雪白绵密的奶盖，瞬间醇香四溢，唤醒了愉悦，抚慰了疲惫的心——这便是大众捧在手心里的奶茶。然而，奶茶真的如你眼中那般美好吗？让我们来看看奶茶的背后那不为人知的一面。

大多数人对于奶茶的认知是一定比例的牛奶搭配一定比例不同种类的茶所调制而成的，但是事实真的如此吗？根据国际旅游岛商报记者所走访的几家“网红奶茶店”，如“益不堂”、“CoCo都可”、“一点点”等的情况来看，记者均得到“奶茶里面没有奶”的反馈，同时获知了一个陌生的名词——植脂末。根据百度百科的解释，植脂末又称奶精，是以精制植物油或氢化植物油、酪蛋白等为主要原料的新型产品。植脂末的口味近似于牛奶，因此店家经常用其代替牛奶。在口味上，奶精虽与牛奶相似，但论其本质，却与牛奶截然不同。长期食用植脂末会导致大量反式脂肪酸进入人体，使得人体血液中的低密度脂蛋白增加，高密度脂蛋白减少，从而诱发动脉硬化、增加心脏病、脑血管堵塞等疾病发生的概率。

奶茶常被同学们称作“续命神器”，喝完奶茶后还能与作业“大战三百回合”。但是同学们是否有时喝完奶茶后会感到失眠、心慌呢？这是因为你所喝的奶茶咖啡因含量超标了。近日，品质消费研究院开展了一项珍珠奶茶比较试验，其中多达10个品牌奶茶被检测出含有咖啡因，平均含量为258mg/kg。此研究数据表明，在咖啡因这项指标上，喝一杯奶茶等于喝3罐红牛！如果长期每天摄入咖啡因600mg以上，则会产生咖啡因中毒的症状，对身体产生极为不利的影响，如焦虑、睡眠障碍等。而部分对咖啡因过敏的人，即便摄入少量咖啡因，也会出现这些症状，给身体带来严重的负担与危害。

同时，奶茶似乎也与“肥胖”挂上了钩，品质消费研究院同样还对这10款珍珠奶茶的含糖量进行了试验检测。实验结果显示，10款珍珠奶茶中一半属于高糖饮料，其中最高总糖含量为9.30g/100g，约为13.5块方糖，而最低总糖含量为3.8g/100g，也相当

于5.9块方糖。世界卫生组织推荐的成人每日的糖摄入量应不超过25克，而一杯奶茶中的糖分已完全足够甚至超过每日建议摄入量！所谓的“半糖”与“无糖”奶茶的糖分含量也远超出你的想象，一杯“不加糖”的奶茶，含糖量也在2.2~7.9g/100ml之间。糖分摄入过多，不仅会导致肥胖，还会增加衰老和心血管疾病突发的概率。随着奶茶行业的不断发展，奶茶的种类不断创新，水果也成为奶茶的新花样之一，但是奶茶里的水果是否真的如同店家所保证的那样新鲜呢？据北京电视台《生活这一刻》的记者的调查，某奶茶店制作果汁用的水果都已经发黑，果肉散发出新鲜的味道，但店家的做法却是令人吃惊，店长要求将水果好坏掺到各个奶茶中，并在使用前还要“冷藏去味”，店员没有任何疑义地照做了。这样的奶茶你还敢喝吗？水果加奶茶的新样式是否值得追捧呢？

难以置信，奶茶有这么多我们不知道的真相。面对乱象丛生的新式饮品行业，可见行业规范亟待完善，规范管理任重道远。因此，首先，对于现制现售茶饮，有关部门应明确确定质量管理体系，加强质量监督，并加大、加快、加重对于食品安全问题的处罚力度，切实维护消费者的合法权益。其次，产品品质才是核心竞争力，奶茶经营者需着眼长远，诚信经营，严格选材用料，保障产品质量，公开奶茶成分，并提升从业人员的综合素质，加大食品安全知识的培训和宣传。行业协会也应承担相应责任，维护消费者的消费安全。再者，广大的奶茶消费者群体请擦亮双眼，不被诱导，降低奶茶饮用量和饮用频率，减少甜点和和其他甜饮料的摄入频率，也注意精挑细选，留意加工过程中是否加入牛奶，并选择少糖或无糖奶茶。

偶尔一杯奶茶，可以怡情悦性，然而从健康的角度来看，白开水才是最好的饮料。只有合理饮食，坚持锻炼，才能拥抱健康的生活！

(本报实习记者 李夏芸 庄歆玥 吴鸿辉)

拒绝奶茶瘾，让健康之风劲吹校园

在“奶茶风”盛行的当下，市面上各种类型的奶茶深受年轻人的喜爱，成为了年轻人的一大快乐源泉。为什么奶茶如此受欢迎呢？其中糖和咖啡因的作用功不可没！这二者像是兴奋剂，能让人产生快感。这种快感正是来源于人体摄入糖分和咖啡因时大脑受到刺激所释放的多巴胺，它是人体内传递兴奋及开心的重要物质。很多大学生之所以感觉奶茶能让人“排除烦躁，一身轻松”，情不自禁地想喝奶茶，并逐渐感觉“上瘾”，便是由于它的缘故。

事实上，奶茶喝多了可不见得是一件好事，“奶茶瘾”对身体健康有着一定的负面影响。据调查，一杯正常甜度的奶茶含糖量约相当于14块方糖，可提供41g的脂肪，反式脂肪酸含量在3.7~6.2g之间，咖啡因含量可高达428g，而这些数据远远高于成年人一天所能摄入的标准量。若过量摄入糖，容易囤积脂肪，增加患心血管疾病的风险；而过量摄入咖啡因，则可能会引起睡眠紊乱、心脏剧烈跳动，甚至出现精神恍惚、走路重心不稳等现象。于大学生而言，喝奶茶是“明知不可为而为之”，换句话说就是明知喝多了不好，却仍旧控制不住自己在奶茶的世界里遨游。

喝奶茶的危害众多，在崇尚健康生活的今天，我们又该如何摆脱“奶茶瘾”呢？寻找奶茶的健康替代品或许是个不错的选择。在众多饮品中，果汁应当是健康饮品的首选。果汁是以水果为原料压榨或萃取得到的饮品，其含糖量较少，又含有水果的部分营养。喝果汁不仅可以助消化、润肠道，还能补充膳食中营养成分的不足。如今市面上的果汁口味丰富，很多果汁饮品中还会加入水果原粒，增加了果汁的口感，这也为不同口味偏好的消费者提供

了更多个性化的选择。除此之外，果汁饮料在包装设计上不断推陈出新，网络上大热的“北欧风”、“日系冷淡风”成为包装的设计元素，也有将网络热词、趣味话等当代年轻人热议的话题印在包装上，吸引了更多的消费者。当然，果汁亦可自制，简单方便又快捷，鲜榨果汁能量更低，又能锁住其中的原汁原味，实乃健康饮品之首选。

除了果汁之外，酸奶也是替代奶茶的一个不错的选择。酸奶是乳制品的一种，市面上酸奶制品多以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多，不但保留了牛奶的所有优点，而且扬长避短科学加工，既安全又营养。喝酸奶不仅有助于促进胃液分泌，提高食欲，促进和加强消化，而且酸奶中的乳酸菌也能减少某些致癌物质的产生，具有防癌作用和增强人体免疫力的作用；酸奶还能够减弱腐败菌的繁殖，降低胆固醇，防止衰老。综上所述，喝酸奶好处多多，也是奶茶的绝佳替代品之一。

近几年，果汁和酸奶更是掀起了一场“轻食”革命。果汁和酸奶不仅仅是健康饮品，更是对于健康生活方式的一种倡导。透过味蕾的传递，将简单的果汁和酸奶变成一份精致的生活态度，无论喝果汁和酸奶的目的是为了减肥或是其他，它们都是一种纯粹美好的存在，健康饮食是最经济适用型的养生方式之一。合理营养的理念，形成良好的饮食习惯，有利于促进大学生的健康成长，并终身受益。一言概之，奶茶瘾应休矣，让更为健康的生活方式落地生根。

(本报实习记者 苏雅琳 陈慧怡 宋毅)

严于律己，向奶茶“say no”



随着奶茶之风在青年人群中盛行，奶茶行业愈发火热，各种奶茶品牌蜂拥而出。许多年轻人也将奶茶作为日常饮品的首选，不少“网红”奶茶店门口都排起了长长的队伍。红男绿女的手中时常捧着各式各样的奶茶，奶茶似乎已经不仅仅是一种饮品，而成为了一种流行文化。

正宗的传统奶茶一般是由牛奶、茶叶烹制而成，加以糖进行佐味，是具有一定营养价值的健康饮品。但是，市面上出售的奶茶大部分是由各类香精、色素调制而成，更有甚者，一些商家添加奶精等食品添加剂来代替纯正的牛奶。奶精并非牛奶制品，其主要成分反式脂肪酸，是一种反式脂肪酸，很难被人体消化。长期不加节制地饮用奶茶对身体的危害更是不可想象。大数据显示，大量饮用奶茶超过三个月，人体血脂及胆固醇都会升高，从而导致肥胖等健康问题。另外，由于奶茶中含有较多的糖和反式脂肪酸等容易增加人体胆固醇含量的物质，会大大增加人们罹患心血管疾病的危险。曾有报道显示，10岁男童竟然患上“三高”，年幼的孩子体重竟与普通人持平，这一切都是因为家长对孩子的溺爱，任其饮用大量奶茶，有时一天高达五杯。适量饮用奶茶或许能在一定程度上提升日常生活的幸福感，满足口腹之欲，但如若不加节制，也可能造成不可挽回的后果。

其实，除了奶茶还有许多可口又健康的饮品供大家选择。例如花茶、果汁、牛奶等。花茶作为中国特有的一类再加工茶，主要以绿茶、红茶或者乌龙茶作为茶坯，配以能够吐香的鲜花，采用窈制工艺制作而成。对于有些喜欢奶茶中独特茶味的人，花茶不失

为一种适合的替代品。再者就是果汁，水果制成的纯果汁，富含各种维生素，又助消化和膳食，是一种合适大部分人群的健康饮品。而果汁口味甘甜且所含糖分远远低于奶茶，大可满足那些对奶茶甜味情有独钟的爱好者们。牛奶营养丰富，也是日常饮品的最佳选择。

了解完一款健康又养生的“奶茶备胎”后，你是否想过与奶茶“分手”的想法呢？在奶茶潮流席卷青年群体之时，不论是因为味蕾的享受，还是习惯使然，他们都把奶茶作为饮料首选。不可否认，在寒冷的冬天，手捧一杯热奶茶，打开电脑，或追剧或打游戏；或在酷暑之际，畅饮一杯冰凉香甜的奶茶，都是难以抗拒的诱惑。所以，即便青年们了解了奶茶的危害，也常常选择性地忽视，继续“每日一奶茶”的习惯。

健康生活，远不止于奶茶。当代年轻人大多有着诸如熬夜、饮食不规律、作息紊乱等不良生活习惯，这些不良习惯往往会影响平时的工作、学习状态，甚至进一步导致身体素质变差而处于亚健康状态。其实，这一切的根源都是不够自律。或许只是日常生活中我们不甚在意的细节，但健康的生活习惯之养成，就是要从小事开始落实的。让沁人的花茶、健康的果汁代替高糖高热量的奶茶在青年们心底的位置，也是一种向健康生活迈进的方式。

奶茶可口，但不可多饮。如柏拉图所言，自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。作为新时代的大学生，我们需要的不仅仅是选择健康的饮食，更需要保持高度的自律，养成健康的生活方式，以更好的状态迎接学习任务和未来的挑战。

(本报实习记者 刘紫欣 杨敏 吴静茹)