

奶茶成为年轻人主流饮品原因分析

赵宴波 王林 段明玉 康莹 梁珂慧

江西应用科技学院

摘要: 随着时间的推移,奶茶已经成为年轻人日常生活中的主流饮品,备受追捧。众多奶茶品牌的崛起以及消费者的日益增长的需求都是奶茶成为年轻人主流饮品的重要原因。本文将从奶茶所含成分对人体生理状态的影响、奶茶在时代背景下的交际功能和对人的心理作用、商家市场营销的影响以及过度饮用奶茶可能对人体产生的负面影响等方面进行探析,以加深对奶茶成为年轻人主流饮品的原因的认识。

关键词: 奶茶; 年轻人; 主流饮品; 快节奏生活

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2022.11.214

当代社会中,年轻人面临着与以往不同的生活环境和消费观念。社交媒体的兴起使得信息传播更加广泛和迅速,消费者更容易获取到各类食品和饮品的信息。同时,年轻人的生活节奏加快、工作压力和学习负担加重,对于方便、快捷和能够提供放松和愉悦感受的饮品有更高的需求。

奶茶作为一种融合了多种口味和营养成分的饮品,恰好满足了这一需求。因此,奶茶成为年轻人主流饮品在这个时代背景下是一种必然趋势。随着社会的不断发展和消费观念的改变,未来还会有更多新饮品涌现,不断满足年轻人日益丰富多样的口味需求。

一、奶茶所含成分对人体生理状态的影响

(一) 糖

吃糖可以让我们变得快乐,这并非没有科学依据,研究表明,当我们在进食糖类的时候会对神经系统的活动有影响,具体而言,就是可以促进分泌多巴胺,多巴胺是一种能够使我们感觉到欣喜和兴奋的神经递质,分泌多巴胺可以使我们大脑的奖赏系统得到激活,进而产生愉悦的感觉。

调查显示,以蔗糖来计算,不同品牌正常甜度的奶茶平均含糖量为35g/杯,范围大概在21~48克之间。当我们喝了一杯奶茶,就会摄入大量的糖分,这些糖分会在神经系统的作用下,促进多巴胺的分泌。此外,糖类在分解代谢之后,可以转变为酪氨酸,酪氨酸又可以转变为多巴胺。通常情况下,人体摄入一般蛋白质来分解和吸收酪氨酸,在摄入蛋白质较为缺乏的时候,身体里面的糖类会分解和代谢形成碳骨架,然后通过转氨酶的作用形成酪氨酸,进一步产生多巴胺。

目前,高糖高脂肪的饮食已经成为普遍现象,人们更倾向于追求甜食和高能量的食物。奶茶中常常添加糖浆、奶油和珍珠等高热量配料,增加了糖分和脂肪的摄入量。这种高糖高脂肪的摄入习惯可能导致肥胖和慢性疾病的发生。这反映了现代社会对于享受美食和快速满

足口腹之欲的追求,然而也带来了健康问题的隐患。

(二) 咖啡因

奶茶里面有一定量的咖啡因,这也是很多人喝了奶茶晚上入睡慢或者失眠的原因。具体的原理是咖啡因可以激发Ca²⁺释放,从而对神经递质的释放进行调节,我们大脑皮层微兴奋性突触后的电流频率有所提升,使人感觉到兴奋。

李海霞等人研究表明,如果小鼠的体内摄入少量的咖啡因,小鼠会拥有更高的空间学习记忆能力,海马区环磷腺苷效应元件蛋白的表达也会增加。也就是说,人们在摄入一定量的奶茶后可以获得更好的记忆能力,从而保证学习和工作的效率。

但是,在现代社会,快节奏的生活和高压工作环境使人们需要更多的能量和提神的效果。奶茶中的咖啡因成分可以提供一定的兴奋作用,帮助人们保持清醒和提高注意力。这符合现代社会对于高效工作和集中注意力的需求。然而,过度依赖咖啡因可能会导致依赖性、焦虑和睡眠问题。尤其在当代社会,人们普遍喜欢在工作或学习过程中饮用奶茶来提神,导致咖啡因的过度摄入。这从侧面反映出人们对于快速提高精神状态的需求,同时也暴露了咖啡因对健康的潜在风险。

(三) 茶氨酸

花茶果茶中含有丰富的茶氨酸,茶氨酸有松弛和镇定神经的作用。具体的机制和原理是,茶氨酸对咖啡碱的产生有抑制作用,咖啡碱是一种兴奋剂,所以茶氨酸就可以对兴奋作用进行逆转。实验表明,容易感到不安和焦虑的人群服用茶氨酸可以使紧绷的神经镇定松弛下来。同时,茶氨酸也和咖啡因一样,可以增强人们的学习记忆能力。

《中国居民膳食指南》建议人们每天摄入的糖量最好在25g以下,不要超过50g,反式脂肪酸要控制在2g以下。一个成年人,每天摄入的无糖奶茶最好不要超过500ml。

二、奶茶在时代背景下具有的交际功能和对人的心理作用

奶茶是当前年轻人非常喜爱的一种饮品，最开始起源于蒙古高原上的游牧民族，奶茶从元朝开始慢慢传播到世界上各个地方，在经过了台湾、中国香港、荷兰、印度和英国等地区的改良和演变之后，逐渐演变成了当前的奶茶。随着社交媒体和快节奏生活方式的兴起，人们对于交际和心理需求不断增加。奶茶作为一种流行的饮品，逐渐成为现代社交场景中的重要元素。

（一）奶茶的交际功能

一方面，奶茶是作为社交场景中的社交媒介。随着社交媒体的流行，人们在社交媒体上分享的内容多样丰富，但缺乏真实性和亲密感。而奶茶提供了一个线下社交的实体媒介，使得人们可以面对面交流，增加沟通的真实性和亲密感。人们喝着奶茶，通过交谈、分享和互动，建立新的人际关系，加深已有关系，增进彼此的了解和信任。根据2020年中国奶茶市场研究报告显示，农村年轻人和城市白领成为奶茶消费的主要用户群体。其中，农村年轻人倾向于在奶茶店内进行社交活动，以获得与其他人发展联系的机会，而城市白领则喜欢将奶茶作为社交活动的媒介。这表明奶茶作为社交场景的一部分，能够为人们提供一个线下社交的实体媒介，促进人们面对面交流。

另一方面，奶茶提供社交活动的共同参与点。奶茶店作为社交活动的常见场所，提供了一个中立和开放的环境，使得不同背景、兴趣和年龄的人们可以相聚在一起。在奶茶店中，人们可以共同品味饮品、分享美食、交流心情，寻找共同话题和兴趣，从而建立社交联系。这种共同参与的体验有助于打破陌生感，促进交流和社交融合。

（二）奶茶对人的心理作用

首先，奶茶作为放松和缓解压力的工具。生活节奏加快和工作压力的增加，使得人们常常感到疲惫和焦虑。在这样的背景下，喝奶茶成为一种放松和缓解压力的方式。奶茶中所含的茶类成分和牛奶中的蛋白质等成分，具有舒缓紧张情绪、提升心情的效果，帮助人们减轻压力，放松身心。此外，根据2021年国际包装协会（IPA）的研究，奶茶携带方便，不仅可以在外出时解渴，还可以提供一种精神上的慰藉，减轻压力。

其次，奶茶对社交焦虑的缓解。社交焦虑是一种常见的心理问题，很多人在面对陌生人或社交场合时会感到紧张和不安。奶茶的社交性质使得它成为一种缓解社交焦虑的工具。在奶茶店中，人们可以通过点饮品、排

队等行为来转移注意力，减少对社交场合的焦虑感；同时，奶茶店提供了一个相对轻松和友好的环境，有助于提升自信心和社交能力，让人们更好地应对社交挑战。

最后，奶茶作为情感表达和联结的媒介。奶茶是一种美食，美食在人们心中有着特殊的地位，常常与情感和记忆联系在一起。喝奶茶可以成为一种情感表达和联结的媒介。在与朋友、家人或恋人一起分享奶茶的过程中，人们通过口感、气味和共同体验来传达情感和表达情意，加深彼此间的情感纽带。

因此，在当代社会中，奶茶不仅具有交际功能，也带给人们许多心理上的好处。通过奶茶，人们可以在社交场合中建立联系和密切关系，解压和缓解焦虑，表达情感和建立情感联结。所以，奶茶在时代背景下具有重要的交际功能和对人的心理作用，其地位和意义在当代社交场景中愈发重要。

三、商家市场营销所具有的影响

奶茶之所以能够成为当下年轻群体最喜爱的饮品，原因就在于包装符合年轻群体的审美，不论是奶茶品牌形象还是门店的装修，都吸引了年轻人的目光。当前的奶茶市场有多家品牌，消费者的选择更多，为了在众多品牌中脱颖而出，奶茶商家就必须打造独特的优势，产品的个性化和精致化是必不可少的。每个奶茶品牌都有自己的装修风格，但大部分都选择了简约的路线，因为这是最符合年轻人审美的风格。奶茶店受欢迎的另外一个原因是可以为年轻人提供场所，有些奶茶店有桌椅，人们可以在里面学习或者和朋友聊天，有些奶茶店还有小动物，可以让人们心情愉悦。

现在为大家所熟知的奶茶品牌基本上都有独特的卖点，再加上营销，使得它们在市场上占据了一定的地位。当今社会的营销离不开新媒体，像微博、微信和抖音等平台有众多的活跃用户，就可以营销，商家还要抓住当下的热点，比如当时流行“秋天的第一杯奶茶”，众多奶茶商家就借机宣传。

此外，奶茶品牌也经常和其他品牌合作推出联名款，联名的品牌基本上也都是年轻人喜欢的、熟知的，这其实是在情感上对消费者进行营销。

近些年来，到网红地打卡是年轻人旅游的重要项目，许多网红奶茶店应运而生，商家准确把握了年轻消费者的喜好，精准对接年轻人的需求，在奶茶的包装和营销上面赢得年轻人的青睐，这也是奶茶业蓬勃发展的重要原因。

四、过度饮用奶茶会对人体产生一定的负面影响

近年来，奶茶已成为许多人喜爱的时尚饮品。然而，过度饮用奶茶可能会对人体产生一定的负面影响。

首先, 过度饮用奶茶可能导致肥胖问题。奶茶中含有高糖分和高脂肪, 这使其成为高能量饮品。世界卫生组织的数据显示, 饮用一杯含糖饮料每天会使年轻人肥胖的风险增加60%。而奶茶中还常常添加糖浆、奶油和珍珠等高热量配料, 增加了卡路里的摄入量。例如, 一杯大杯珍珠奶茶的卡路里可以达到400千卡以上, 几乎相当于一个正餐的卡路里摄入量。长期大量摄入高热量饮品可能导致肥胖问题的加剧。加拿大一项研究表明, 饮用含糖饮料的人群中, 肥胖率高达32.7%, 而对于不饮用的人群, 肥胖率仅为16.8%。因此, 过度饮用奶茶与肥胖之间存在明显的相关性。

其次, 过度饮用奶茶可能对口腔健康造成影响。奶茶中的糖分与口腔细菌结合后会产生酸性物质, 腐蚀牙齿的牙釉质, 导致龋齿的发生。根据英国牙科协会的数据, 每年有超过6000个年轻人因为饮用高糖饮料而需要拔牙。而奶茶中添加的色素和防腐剂等化学物质也可能损害口腔健康。因此, 过度饮用奶茶不仅容易造成牙齿蛀牙, 还可能引发其他口腔问题。

再次, 过度饮用奶茶可能对消化系统产生负面影响。奶茶中的咖啡因和茶碱等成分具有刺激作用, 可能引起胃部不适、胃痛和消化不良等问题。一项针对亚洲咖啡因摄入与酸反流的研究发现, 饮用较多的含咖啡因饮料与酸反流的发病风险明显增加。此外, 过度饮用咖啡因可能导致咖啡因中毒症状, 如心悸、失眠和焦虑等。同时, 长期过量饮用奶茶可能对胃黏膜造成刺激, 增加溃疡和胃炎的风险。

最后, 奶茶中常添加的糖浆、奶油和珍珠等配料含有大量的添加物。这些添加物包括人工甜味剂、色素和防腐剂等。人工甜味剂常用于奶茶的糖分控制, 但研究表明长期摄入人工甜味剂可能导致代谢紊乱, 增加患肥胖、糖尿病和心血管疾病的风险。此外, 部分人工色素常使用潘通橙色和孟德尔瓷白等, 这些色素被研究发现与过敏反应和注意力不集中等问题相关。防腐剂如苯甲酸和对羟基苯甲酸的使用也存在争议, 高浓度的苯甲酸被认为具有致癌风险。

而奶茶中的高脂肪含量也可能对健康产生负面影响。许多奶茶饮品中添加的奶油、牛奶和乳制品含有较高的饱和脂肪。高摄入饱和脂肪的食物与心脑血管疾病的风险增加相关。高饱和脂肪饮食会导致胆固醇升高和动脉硬化, 从而增加心脏病和中风的风险。而且, 高脂肪含量的奶茶也会给消化系统带来负担, 引发消化不良和胃痛等问题。

综上所述, 过度饮用奶茶会对人体产生一定的负面影响。通过结合相关研究可知过度饮用奶茶对健康的潜

在威胁。因此, 年轻人应该适度控制奶茶的摄入量, 选择低糖奶茶或其他更健康的饮品, 以保护自身健康。同时, 教育公众关于奶茶对健康的影响也是非常必要的, 这将有助于人们做出更明智的饮食选择。

结语

奶茶成为年轻人主流饮品的现象, 是时代背景和年轻人消费观念变化的产物。它不仅满足了年轻人对于方便、快捷和美味的需求, 还在社交和心理层面提供了积极的影响。然而, 我们也要认识到过度饮用奶茶可能带来的负面影响, 如注意饮食均衡和适度消费。总的来说, 奶茶的成功在于它与时代背景相契合, 满足了年轻人的多种需求, 同时也需要关注消费者的健康和生活方式, 以实现持续的发展和实现年轻人的需求。

参考文献

- [1] 魏陈楠, 金惠玉, 陈彦凤, 赵岚. 饮料中咖啡因对青少年儿童的健康影响[J]. 中国卫生检验杂志, 2019, 29(21): 2686—2688.
- [2] 黄鸿, 夏晓艳, 赵余庆. 茶叶中茶氨酸、咖啡因和茶碱检测方法的研究进展[J]. 沈阳药科大学学报, 2018, 35(8): 696—706.
- [3] 刘国旗, 刘声菊, 王娇, 李莉, 李兴, 伍庆, 潘卫. 绿茶中咖啡因在正常和糖尿病认知功能障碍大鼠体内的药代动力学及药效学分析[J]. 中国实验方剂学杂志, 2018, 24(11): 99—104.
- [4] 李海霞, 陈榕, 周丹, 吴良. 咖啡因的合成及其药理作用的研究进展[J]. 华西药学杂志, 2011, 26(2): 182—187. 被引量: 51
- [5] 张文珠, 王添爽, 赵洋, 冯晴晴, 潘玉珍, 刘潇璇. 测定饮料中咖啡因含量的综合性实验[J]. 实验室研究与探索, 2016, 35(1): 13—15.
- [6] 吴磊, 陆超, 戴国梁, 丁康, 赵文珠, 臧雨馨, 居文政. LC-MS法测定清热养心颗粒中的5种成分[J]. 华西药学杂志, 2015, 30(3): 347—349.
- [7] 张桂玲, 赵会娟, 杨娅丽, 任文娟, 李树军, 张怀强. 枸橼酸咖啡因治疗早产儿原发性呼吸暂停疗效观察[J]. 河南中医, 2014, 34(B11): 98—99. 被引量: 1
- [8] 罗丽华, 杨昌林, 杜鹏, 张琳, 王若永, 李彤, 穆慧玲. 复方功能制剂抗疲劳的动物实验研究[J]. 职业与健康, 2014, 30(12): 1613—1615.
- [9] 官兴丽, 肖海军, 梁俊涛, 陈孝权, 刘敏, 白兵, 赵亚华. 云南西双版纳7个产地大树茶(晒青毛茶)品质分析[J]. 中国农学通报, 2012, 28(28): 297—303.