

要咖要茶不要咖啡因？

年轻人爱上低因饮品是健康追求还是心理代偿？



青年发现

深夜的台灯下，职场人盯着电脑屏幕上未完成的办公文档，拿起手边的低因饮品轻轻抿一口，咖啡香又或是奶茶香便在舌尖散开。这样的场景，正在年轻人的生活中上演，他们既想抓住咖啡与奶茶带来的清醒，又害怕咖啡因引发的心悸与失眠。在这场“提神”与“健康”的博弈中，低因饮品如同一匹黑马，悄然成为当代年轻人的新宠。那么，哪些年轻人会选择低因饮品？这究竟是追求健康，还是一种“智商税”？

青年报记者 陈泳均



年轻人热衷于喝咖啡提神。

青年报资料图

咖啡因减法

“喝了三杯咖啡，现在凌晨三点又困又睡不着。”“下午喝了一杯奶茶，成功解锁‘熬夜冠军’成就”……在社交媒体上，热爱咖啡和奶茶的年轻人展现出爱恨交杂的情绪，一边吐槽咖啡因导致的失眠，一边又离不开咖啡和奶茶的提神和治愈效果。

面对咖啡因引发失眠，这届机智的年轻人选择低因饮品作为“安心搭子”来化解这一矛盾。走在上海街头的饮品店，你能看到众多低因元素。这些低因选项和饮品的价格和常规咖啡因饮品价格一样，目前并未额外增加费用。

那么，什么是低因饮品？上海海洋大学食品专业副教授徐静雯博士介绍，“根据行业共识，常规茶咖啡因含量约20~40mg/100mL，低因茶如低因绿茶、低因红茶咖啡因含量通常为10~20mg/100mL。240mL普通咖啡的咖啡因含量约在70~140mg，低

低因茶饮成年轻人“安心搭子”

因咖啡的咖啡因常规标准含量小于等于50mg。330mL的常规能量饮品约80~160mg/罐，低因能量饮品中的咖啡因含量多控制在50mg/罐以内。不同国家、不同地区、不同品类的具体标准可能存在差异。”

从事审计工作的于晓晨对此深有体会，咖啡是她保持专注的必备品。但普通咖啡喝多了晚上会失眠，影响第二天的工作状态。直到市面上出现低因咖啡，她终于不用担心过多摄入咖啡因。“低因饮品就是我的上班神器，既能享受咖啡的香醇，又不用担心失眠，简直是职场人的救星。”于晓晨笑着说。从事运营岗位的李诗语也是低因饮品的忠实消费者。“我希望在满足快乐的同时，也能保持健康的身体，无论是咖啡还是奶茶，都要适度。低因饮品让我既能满足味蕾，又不用担心影响睡眠和心跳变快。”



在小程序点单时，饮品上标注了“咖啡因红黄绿灯”来表示咖啡因的含量。

专家

“低因≠无糖”小心甜蜜陷阱

面对低因饮品的流行，也有人质疑，认为其是“智商税”，甚至调侃“多泡几遍茶叶就是低因茶”。那么，低因饮品真的只是商家的营销噱头吗？

上海海洋大学食品专业副教授徐静雯分析，低因饮品满足市场个性化的需求，某种程度上具有不可替代性。“低因饮品的功能定位在于部分人群代谢咖啡因较慢，易出现心悸、失眠等症状，因此确实有相应的市场需求。此外，长期摄入过量咖啡因（大于400mg/日）可能关联骨密度流失（钙吸收抑制）、睡眠结构破坏（深睡眠比例下降）、成瘾性戒断反应如头痛和疲劳等。低因饮品因咖啡因含量远低于阈值，上述风险显著降低。”

谈及低因饮品制作工艺，徐静雯介绍，“低因饮品是指通过特殊工艺降低咖啡因含量的饮品，通常适用于对咖啡因敏感、需控制摄入量或追求健康饮食的人群，其核心特征是咖啡因含量显著低于常规同类产品。目前主流的低因技术主要有溶剂萃取法，物理分离法如水处理法、活性炭吸附法以及生物转化法，也就是微生物发酵。其中，溶剂萃取法可减少风味损失，但设备投资极高；水处理法由于耗水量大，成本也高。”

此外，徐静雯提醒道，低因饮品可满足消费者对饮用习惯需求，避免咖啡因干扰睡眠周期，但需警惕晚间饮用含糖低因咖啡或奶茶仍可能间接影响睡眠质量。如果低因饮品为改善风味添加高

糖或人工甜味剂，且长期过量饮用含糖饮品可能增加代谢综合征风险，部分代糖会干扰肠道菌群。徐静雯建议，未来咖啡行业可以开展营养学知识的科普，让大众能够了解和辨别低因，更有助于大众做出消费判断。

而在国家二级心理咨询师薛强看来，年轻人热衷于喝低因咖啡和奶茶，背后反映出一种心理代偿机制。既能满足提神需求，又减轻了身体负担，是一种对健康的补偿。同时奶茶和咖啡还满足了情感需求，其丰富的口感和多样的搭配给人带来愉悦感，成为一种情感慰藉，这种通过饮品来平衡压力与情感的心理代偿行为，也体现了他们在快节奏生活中的自我关怀。

薛强还补充道，即便低因饮品，也需要保持合理的度。当面对压力，年轻人可以通过到户外开展运动、参加各类线下集市展览、和朋友家人倾诉、做手工等多种方式来缓解压力和改善情绪。

双重需求

低因饮品的推出和走红，既是商家拓展细分市场的策略，也精准迎合了消费者的健康需求。《中国消费者咖啡因认知及态度调查(2023)》显示，75.66%的消费者认为既需要控制产品中咖啡因的添加量，也应控制自己的咖啡因摄入量。

记者发现，在星巴克和Tims咖啡点单小程序菜单上都没有低因选项。在记者走访线下门店时，多位店员表示，选择低因饮品的顾客主要出现在下午3点以后。在星巴克人民广场店，记者以消费者身份询问店员，自己担心失眠可以选择何种产品时，

要奶茶快乐，也要深睡权利

店员表示可以考虑果饮或者低因饮品选项。当问及哪些时间段，低因咖啡销量较好时，店员表示中午后陆续有顾客选择低因咖啡，下午3点到晚上会明显增多。

随后，记者又前往霸王茶姬和喜茶门店，工作人员同样表示，低因饮品的制作需求主要集中在下午和夜晚。以霸王茶姬大杯标冰标糖为例，其轻因·伯牙绝弦的咖啡因含量约等于53mg，与正常版伯牙绝弦相比，咖啡因降低了约50%。喜茶则会在饮品上标注“咖啡因红黄绿灯”来表示咖啡因的含量，其中绿灯代表咖啡因含

量<50mg/杯，黄灯代表咖啡因含量50~100mg/杯，红灯代表咖啡因含量>100mg/杯。

从最初戒不掉的咖啡因依赖，到如今理性选择低因饮品，年轻人对饮品的态度转变，折射出健康意识的觉醒。对于环境专业的大三学生小刘而言，选择低因饮品源于她对健康的重视。一次偶然的机会，她看到测评博主分享的奶茶咖啡因含量数据，一杯奶茶的咖啡因含量竟超过红牛，这让她大吃一惊。“健康和喝奶茶的幸福两个我都要，低因饮品就是最好的选择，正所谓‘成年人不做选择’。”

周年纪念



黄志恒先生与龚诗怡女士相识相爱十二年，于2025年5月28日结婚2周年，琴瑟和鸣，永结同好，敬告亲友，亦作留念

美满良缘庆周年
爱意绵长情不绝