

现制饮料 好喝与健康能否兼得

早上八点半,从事文字工作的小花(化名)开始了一天的工作。为了缓解工作的焦虑,每周有两三天,她都会点上一杯奶茶。“比起瓶装饮料,现制奶茶口感更好,选择更多,更新也快,自己选择配料、甜度的过程也十分享受。”在小花眼中,“这是当代年轻人的生活仪式感。”

像小花这样的年轻人不在少数,他们的追捧与现制饮料行业的快速发展不无关系。其中,以茶、水果、奶等为主要原料制售的新茶饮品牌更是层出不穷。中国连锁经营协会公布的《2022新茶饮研究报告》显示,截至2022年年底,全国新茶饮门店总数达48.6万家。但与此同时,现制饮料中添加剂种类与剂量的不透明、标准化程度低等问题,亦屡屡引发关注。

那么,现制饮料的诱人之处,究竟有哪些?又该如何兼顾“好喝”与“健康”?

1 成分不明:“新鲜”背后的隐忧

饮料的历史,源远流长。当人类甫一进入文明之门时,便不再满足于仅仅将水作为日常饮用的对象。早在数千年前,利用剩余粮食发酵而来的啤酒,已刺激着埃及和两河流域一带先民的味蕾。在地中海沿岸的古希腊和古罗马,葡萄酒成为达官显贵桌上的标配。近代以来,茶、咖啡、可可等植物制成的饮料,更是随着欧美航海家的风帆,抵达了世界各个角落。随着工业化的发展,饮料的制备,进入了流水线时代,在种类极大的同时,也逐渐分化出现制现售、预包装等不同“流派”,以其各自特点,满足着不同饮料爱好者的喜好和需求。

在今天这个生活节奏极快的时代,对于现制饮料的诱人之处,不同爱好者给出了自己的答案。

“我几乎每天都会喝咖啡,工作日会

点外卖,周末会去咖啡店。”有着多年咖啡饮用习惯的九莉(化名)说道,“除了提神之外,咖啡可以给我心理上营造出一种工作的状态,就像在自习室看书比在家效率高一样。”

“对我来说,奶茶可能是一种不那么日常却又比较容易获得的东西,心理上会有一种小小的满足感,而买瓶装饮料就不太会有这种感觉。”小花补充道。

“现制饮料最吸引我的地方,可能是新鲜吧,感觉防腐剂应该没有那么多。”每周都会喝奶茶的雪松(化名)说,“而且新品、联名款推出的频率都会高一些,更能满足好奇心。”

新鲜感、氛围感、即时满足感……说起现制饮品的魅力,受访者多围绕以上几点说开来。在采访中,大部分受访者也表示,自己在点现制饮品时,一般都会选择无糖,理由大多是不爱吃甜、偏爱原



资料图片

味、担心增重等。不难看出,在畅饮的同时,年轻消费群体对健康也颇为重视。

“其实我是个挺在意食品成分是否健康的人,可一旦情绪出了问题,还是会习惯喝一杯。”尽管购买时会尽量选择无糖且配料简单的款式,但几年下来,小花的体重、睡眠还是有一些变化。

“我偶尔会遇到一些血脂异常的患

者,尤其是女生,在膳食调查的时候,发现她可能不喜欢吃肉,但却喜欢喝奶茶。”首都医科大学附属北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞说,“其实奶茶这类饮品,隐含的热量和糖分,还是不低的。”

“我比较在意食品配料,希望现制饮料也能标注出来。”雪松补充道。

2 标准不一:逐渐披露的成分

一杯奶茶的热量,究竟是多少?杯中的成分,到底有哪些?不同的奶茶店,含糖量等标准是否统一?

“我在4年前带领学生做过一个小调查,发现这些现制饮料的质控做得并不好,同一家店不同人对于3分糖、7分糖的把握可能相差很多,检测中还发现一份3分糖的饮料比同一家店半糖的饮料糖量添加还多的情况。”北京大学公共卫生学院副院长、营养与食品卫生学系教授许雅君接受记者采访时表示,“不

同奶茶店的‘3分糖’含糖量也有很大差异,这可能就是现制饮料不好明确标注含糖量的原因之一。”

“其实我不太建议大家经常喝奶茶,因为你不知道喝下去的都是什么。”许英霞说,“瓶装饮料上起码还会标注具体成分,知道里面都放了什么。但奶茶一般不会标注。”

目前,我国对预包装食品的标签内容有明确规定,要求写清食品名称、配料表、净含量、致敏物质等等,而对于现制现售食品,尚无硬性规定。

“之前有餐饮品牌做过类似的尝试,但效果不太理想。比如餐厅做一道宫保鸡丁,要怎么标营养成分呢?还是有一些执行上的问题。”科信食品与健康信息交流中心钟凯建议,从产业链上游入手。

“比如说最终做出来的成品不好作具体规定,但它使用的原材料可以监管起来,水果要有水果的采购标准,奶要有奶的采购标准,添加剂的量也要有标准,都要通过正规渠道采购。把前端监管好,不论商家在安全范围内如何配比,成

品不太会出大问题。”钟凯说。

如今,现制饮料品牌对用料健康也越发重视,有品牌打出“真奶”“真茶”“真蔗糖”等口号,有品牌强调使用健康的天然甜味剂。比如近日,某茶饮品牌就通过官方账号公布了6款产品的热量和营养成分。

“把成分标注出来会让消费者喝的更明白,这很值得提倡。”但许雅君坦言,“标注之前还需要整个制作过程添加量的相对‘标准化’,否则写在标签上的数字是没有意义的。”

3 摄入可控:标准化进程加快

现制饮料离不开人工操作,而一旦涉及人工操作,便很难如机器一般时时精准。

在受访者中,雪松曾有过在某连锁新茶饮品牌门店打工的经历。据她介绍,“刚上班的时候会收到一张单子,上面有各种饮料的制备流程,每一种配料要放多少,都有具体的要求,我需要做的就是背熟,严格按流程操作,目前规模较大的连锁品牌,门店制备一杯饮料,个人操作空间其实并没有那么大,标准化程度还高一些。”

记者查阅相关国家标准发现,包括GB/T10789-2015《饮料通则》、GB7101《食品安全国家标准 饮料》、

GB2759-2015《食品安全国家标准 冷冻饮料和制作料》、GB2760-2014《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》、GB14880-2012《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》在内的多部现行国家标准,对饮料制备过程中可能涉及的成分均作出了具体规定。以甜味剂阿斯巴甜为例,在饮料类食品中,按照现行国家标准是被允许在果蔬汁(浆)类饮料、蛋白饮料等6种饮料中添加的,最大使用量均为0.6g/kg,固体饮料则按稀释倍数增加使用量。而现制饮料作为单独一个品类,目前尚未制定专门的国家标准,对这一品类的监管,多是参照上述标准执行。

“《饮料通则》是中国饮料工业协会提出的,主要针对的是预包装类饮料,现

制饮料是不在这个里面的。”钟凯解释道,“严格来说,现制饮料这个品类其实算是餐饮行业,只要是人在操作,就很难百分之百标准化。但是比如全糖、半糖、少糖的剂量、是用糖还是甜味剂等等,企业内部甚至行业内部可以建立相对统一的标准,避免出现一家店的半糖比另一家店的全糖还要甜的情况。”

尽管尚无国家标准,但最近几年,针对现制饮料行业的快速发展,不同社会团体先后提出了团体标准供行业遵守。2019年12月,中国烹饪协会率先发布团体标准T/CCA 009-2019《现制饮料操作规范》,对现制饮料的术语定义、分类、场所设施、设备原料、食品添加剂等作出了规定。2021年3月,福建省连锁经营

协会发布团体标准T/FJCFA 0001-2021《现制奶茶》。随后,海峡两岸茶业交流协会发布《茶类饮料系列团体标准》,明确了现制奶茶、现制奶盖茶等5类产品的范围、要求、检验规则等,要求中进一步细分了微生物限量、污染物限量、食品添加剂等具体指标。中国连锁经营协会近些年也相继发布了《现制茶饮术语和分类》《现制茶饮门店食品安全自查指引》等团体标准,现制饮料行业的标准化进程正逐步加快。

“总体来说,加工类食品还是不如天然的好,特别是提示了孕妇、儿童慎用的食品,建议大家控制一下摄入量。”许英霞说,“一周或者一个月限定几次,适可而止就好。”
据《光明日报》