



爲什麼咖啡越喝越困 奶茶卻讓你睡不著？

像喜茶、奈雪的茶、台蓋、YO!Tea有茶、COCO都可、一點點、KOI、維星、大卡司、米芝蓮十個品牌奶茶均被檢出含有咖啡因，平均含量高達258mg/kg。

其中，米芝蓮經典的絲襪奶茶黑糖波霸咖啡因含量最高，一杯就含有365mg，換算下來就是522mg/kg，已經是其他九巨頭均值的兩倍。

就這咖啡因含量，得7罐紅牛或3.5杯中杯美式咖啡才能與之一拼。

不過也不用太擔心，隨著時間流逝，咖啡因會被身體逐漸代謝出去，你也會重新感受到困意。

畢竟，咖啡中的咖啡因一般要在下肚10分鐘後才能起效，咖啡因和腺苷受體才能順利結合。

如果在這之前撐不住睡過去，可不是咖啡因的鍋。喝完咖啡再小憩一會兒，才是正確的飲用姿勢。

不僅要喝的湊巧，還要喝的“健康”，不然連咖啡中的糖分也要為困倦的產生而背鍋。

當糖分突然增多，就會使身體內的胰島素開始工作，胰島素迅速分泌降低血糖，使人精神不振。

然而為了壓住咖啡的苦澀味，很多咖啡如香草拿鐵、焦糖瑪奇朵等都在製作過程中加入了不少的糖。

所以，即使咖啡因努力拖住了腺苷，但胰島素“聞糖而動”，也可能讓你重新困起來。

這麼看來，想要靠喝咖啡提神，除了喝對人，還要喝對時間、喝對方式。

咖啡和奶茶哪個更容易失眠？

既然都含有咖啡因，那咖啡和奶茶，哪個更容易讓你失眠呢？

喝咖啡時，咖啡中的咖啡因經口服後，主要在胃和腸道被快速而完全地吸收，在半個到一個小時內達到峰值濃度，維持峰值興奮狀態大約2個小時，5-8小時進入半衰期。

而奶茶的茶底中含有“茶氨酸”，它天然能夠令人愉悅，抑制咖啡因引起的過度刺激，延長其在體內停留的時間。

這麼一比較，雖然奶茶茶底中咖啡因含量比咖啡多，但短時間內，並不如咖啡提神效果好。咖啡就像一劑猛藥，提神作用來得快去得也快；而奶茶雖然見效緩慢，但持久溫和、後勁無窮。

但究竟是喝咖啡還是喝奶茶容易失眠，並不能一概而論。

正如前文所提，每個人因體質不一，所以在喝咖啡和奶茶後的反應也並不相同。

如果你天生對咖啡因不敏感，那奶茶中的糖分反而容易讓你發困，一杯不加糖的美式或者黑咖不僅有助於你的提神，也不會讓你失眠；如果你自覺代謝很慢，即使是想來一杯甜甜的奶茶，也建議不要喝太晚，以免“奶茶一時爽，失眠火葬場”。

不過，不論是喝咖啡還是喝奶茶，起到的效果都是對大腦的暫時欺騙，歸根到底還是非正常的精力“預支”，遲早要還回來。

所以，保持精力充沛的最佳辦法，還是早睡早起、健康作息，讓咖啡因毫無用武之地。

為什麼喝了咖啡卻依然很困？

想精神你可以喝咖啡，但喝咖啡不一定能讓你精神。

干擾你困意的，其實是咖啡中的咖啡因。但如果你一杯咖啡下肚還昏昏欲睡，可能與這些因素有關。

首先，如果你本身的DNA帶有CYP1A2、PDS2某一類型的基因型，它們就會編碼出特殊的代謝酶，使得腺苷受體對咖啡因不敏感或者代謝更快。

擁有這些基因型的人會天生對咖啡因免疫：咖啡因要麼根本就插不進腺苷受體的鎖，要麼即使對應上也很快分開，讓位給腺苷。

這種體質，即使是睡前半飲咖啡，也不會影響睡眠。除了體質外，飲用量超標才是使你對咖啡無感的罪魁禍首。

有的人先天對咖啡因敏感，但因長期大量攝入咖啡因，產生了耐受。

當你大量飲用咖啡時，因為咖啡因總是霸佔腺苷受體，人體就只能長出更多腺苷受體，來滿足搶不過咖啡因的腺苷們，讓你重新發困。

原本劑量的咖啡開始不再管用，你便不得不再來一杯，最後“咖啡上癮”。

“咖啡上癮”後，過量的咖啡因可能會導致人體出現心悸、拉肚子等症狀。因此，正常人一天最好不要攝入超過三杯美式。

除了喝的過多，喝的不巧也會讓咖啡因失效。當腺苷和腺苷受體已經結合好，那麼再多咖啡因下肚也只能在一邊幹看著。

所以，要想咖啡起作用，可別感到困了才開始喝。

如果說腺苷和腺苷受體是原配，那咖啡和茶裡的咖啡因一下肚，則鳩占鵲巢，作為一把假鑰匙，霸佔腺苷受體的鎖孔卻不會打開門，把本來的腺苷鑰匙擠到一邊。

腺苷受體沒有“開門”，大腦自然不會接收到困意信號。

在喝“奶茶”也越來越追求養生的今天，我們恨不得一杯奶茶不要冰不要糖、不要奶不要茶。

然而相比起滿天星的餐廳配茶，處處“被打假”的奶茶店偏偏就茶最真。如今大部分奶茶店的茶湯不僅不是勾兌，反而是泡了很久的濃茶。

而一般茶葉含有的咖啡因為2%~4%，最高可以占到5.5%。即使是我們以為更提神的咖啡，咖啡豆內的咖啡因含量也僅為1%-2%。

因此，使用濃茶勾兌的奶茶自然會讓你精神百倍。別說自家泡的西湖龍井，就是星爸爸的正經咖啡都難敵奶茶的咖啡因含量。

打工人的作息也開始起起落落落落。工作日的時候即使拿咖啡當飯吃，依然準時在電腦前睡去。

假期偶爾點一杯奶茶，卻能凌晨四點眼睛瞪得像銅鈴。

為什麼專門用來提神的咖啡沒什麼效果，區區一杯奶茶卻讓你遲遲睡不著呢？

為什麼喝了奶茶會睡不著？

要搞清楚奶茶為什麼能讓你睡不著，就得先清楚你是怎麼接收到困意的。

在人體製造能量的過程中，會產生讓你產生困意的必備因素——腺苷，你清醒活動的時間越長，腺苷分子就越多。

而這些腺苷分子如同一把把“鑰匙”，只有插入人體記憶體內的諸多腺苷受體“鎖”，才能讓你感受到困意。

那一杯小小的奶茶又是如何干擾了你的入睡呢？一切還是怪咖啡因太給力了。



中國人油吃得太多了，真的很危險

朱師傅從魚缸裡撈出一條活魚，利落的刀工，將魚切片裹粉，放入燒的滾燙的一鍋熱油中油炸。

提前嫩好的五花肉，放入熱鍋油炸上色，出鍋立即放入冰水中，切片，配著薑片、蔥段、八角等裝碗入蒸籠，勾芡調汁，最後灑在已裝盤的扣肉上…

這是電影《飲食男女》的開場。

這裡提到的幾樣菜品，都有一個共同的特徵，就是離不了那一大鍋熱油。確實，說起中國菜給人的印象，炒菜多、油大也算是一種。

當你只吃菜也發胖的時候，可能會懷疑，平常吃得飯菜裡油是不是太多了？吃了這麼多油，健康嗎？

沒有油吃的日子

現在食用油是每家必備的調味品，如果下館子或者吃食堂，菜裡的油更是多到好像不要錢。可在歷史上，大部分人在菜裡放一點油都算是奢侈的了。

從清代中期開始，中國家庭的食用油消費量一直穩定在一個很低的水平。根據學者推算，清末江南地區一個人每年大概消費6斤食用油，每個月就只有半斤。

這個數量看起來還能接受，不過到了民國時期，對河北農村的調查發現，那裡六口之家每年只買17斤油，兩個人的量加起來才比得上過去一個人。

這麼說可能有點抽象，看看他們怎麼對待油，你可能感受更直觀一點。

當時的農民在菜裡點上幾滴香油，就是一頓平常吃不到的大餐。他們用油的時候不會直接拿瓶子倒，而是用鐵絲穿著銅錢，從瓶子裡面蘸油出來[2]。要是他們看到現在王剛的寬油做菜教程，肯定是羨慕嫉妒恨。一邊痛心疾首，高呼做菜怎麼這麼浪費，一邊想著怎麼從菜裡撈點油。

即使到了60年代，食用油仍然很難得。

比如1967年，按照哈爾濱市民的食用油供應標準，每人一天只能領到5克油。5克什麼概念，把礦泉水瓶蓋翻過來，這些油剛好能蓋住瓶蓋的底。

這還不是最少的，作家張賢亮回憶在農場的生活，當時每兩個月才得到50克油，按作家自己的話說，這個量比一口口水還少。

當時這位作家發愁的一大問題，就是保證每次炒菜都能倒出一點油，不然萬一手一抖，下個月就沒油吃了。經過嚴謹的考慮，細緻的觀察，他最後選擇把油裝在眼藥水瓶裡。

這樣的黑科技不止誕生在東北的農場，上海的市場裡也有著同樣的生存智慧，據回憶當時上海油供應緊張，每人分到的太少不好帶走，於是大家每人選擇用棉紗做容器，把油吸進去帶走。

油不多，能多吃一點油就成了身份的象征。

現在講究健康的人對於油避之不及，恨不得吃菜之前先拿水洗洗，不過回到過去他們可未必高攀得起。

北京市糧食公司原總經理白少川就回憶道，當時只有大學教授、高級演員、高級醫師、13級以上的行政幹部才能獲得“高腦油票”，不過這個補助也僅僅只有半斤。

可能是考慮到大家肚子裡油水實在太多了，從60年代中期，政府每逢節假日，都分配一兩香油、二兩花生油。春節送禮送一小瓶香油，比現在送保健品有面子多了。

從吃油太少到吃油太多

現在我們看爸媽做飯用油一省再省，總是覺得沒法理解。因為我們沒經歷過那種絞盡腦汁，就為了省一點油的日子。從吃不上油到吃油太多，在中國只用了大概一代人的時間。

相比過去，今天的我們確實“油膩”了很多。

根據上海的營養調查數據，在這1982年之後的30年間，上海居民的脂肪供能比提高到了39%，超過了世界衛生組織建議的30%的上限。

腰圍也在無聲訴說著我們吃得有多油，根據一項服裝業的數據，中國城市男性的腰圍長從63.5釐米擴張到了76.2



釐米。小肚子裡沉澱的，都是消化不了的油。

確實，從80年代之後，我們菜裡的油越放越多了。

比如做菜時常用到的植物油，在1982年，一個十八歲幹體力活的小夥子，一天大概能吃到12.9克油，到了2012年，差不多的一個人，菜裡面的油翻了兩倍半。

對於中國八個省份的調查也發現，菜裡不斷增加的油，成了我們變得更胖油膩的動力。我們吃進身體裡的脂肪中，植物油做出了40%的貢獻。

給餐桌增添一份油膩的，還有越來越多的肉。

現在一個中國人每年吃掉的各種肉大概有30公斤，放到80年代初，這麼多肉差不多夠三個人吃的。肉吃得多，脂肪自然少不了。上文那項針對上海的營養調查發現，當地居民吃進去的脂肪，有四成都是來自各種肉，而過去只有兩成左右。

飲食日漸油膩的原因也不難懂，外國學者的研究發現，中國城市化程度越高的地區，吃肉就越多。

隨著中國迅速的城市化，外來的以肉為主、高油高鹽的飲食風格，迅速攻克了中國的各大城市，替代米飯為主食，蔬菜為輔的中國傳統飲食結構。人

群紮堆的城市，也催生了大量的中式廉價快餐。

如果你受不了了每次吃個炒青菜都蹭一嘴油，想突破油膩食物的包圍，尋找一塊淨土，那麼南方可能更適合你。

中國疾病預防控制中心一位博士發現，在南方，傳統的飲食模式還很穩定，並沒有受到城市化太大影響。想遠離膩死人的油，吃點清淡的白米、青菜、魚蝦，往南走就對了。

吃得油膩，壞處在哪裡

既然現在的飯菜比以前油膩了許多，那我們是不是真的吃得太油了？

其實，單論食用油的消費量，中國和世界其他國家比起來不算很多。根據學者的推算，中國每人每年消費的食用油，也就比印度高一點，甚至還沒到全球平均水平。

那難道我們吃這麼多油，還吃得不好？

也不是這麼說，如果說經濟相關的各項指標需要搶在前面，那在油膩指標上，我們實在沒必要往前趕。

畢竟，按照《中國居民膳食指南（2016）》推薦的標準，每天吃25到30克食用油算是一個健康的範圍。而現在中國居民人均每天食用油攝入量為42.1克，早就遠遠超標了。

中國疾病預防控制中心副主任梁曉

峰也表示，中國80%的家庭食用油量都有超標，要提倡“減鹽、減油、減糖”。

至於吃得太油膩有什麼壞處，你可能被科普得已經比我還熟悉了。食用油的成分以脂類為主，吃得太多會把你往肥胖、糖尿病、心腦血管系統疾病、癌症等慢性病的死胡同裡引。

尤其是動物油，它含有更多的飽和脂肪酸和膽固醇，常吃會顯著增加高血脂風險。在吉林松原調查發現，那些常吃動物油的患者，比常吃植物油的，血脂異常的概率明顯高。

不過就算知道了有什麼害處，你可能還是不自覺地多吃了油。

在家做飯，除非你很注意油的用量，不然只做一盤炒土豆絲都可能油太多。可要是出門在外，那你更是無處可逃。

對於中國成年人在外就餐的研究發現，高熱量、高油、高糖是這些食物共同的特徵。外賣、餐館、食堂有一個算一個，都能讓你吃油吃到飽，你總不能天天從家帶午飯吧。

如果能注意的話，還是儘量控制下自己吃油的量吧。不然每天吃這麼多油，恐怕中年還沒到，你就先油膩了。