



“没有什么是一杯奶茶解决不了的事情”

喝奶茶成癮? 谨防心血管疾病!

近年来,奶茶越来越受到年轻人的欢迎,尤其是大学生对此更是乐此不疲,“没有什么是一杯奶茶解决不了的事情,如果有,那就喝两杯。”

今年清华大学和中央财经大学做了一项研究,试图了解奶茶成癮是否会对年轻人的心理健康状态产生影响。调查结果显示,20.6%的受访大学生一周喝4到6杯奶茶,奶茶成癮与不良心理健康结果之间存在显著相关性。

多位医生认为,心理健康出现问题,根源不在奶茶。不过,在营养师看来,奶茶喝多了确实容易对身体健康造成负面影响。



走进体彩品牌开放日 揭秘大奖诞生背后的故事

12月4日,中国体育彩票首次面向社会举办品牌开放日活动,来自中央财经大学的17名师生和《中国体育报》《公益时报》的媒体记者受邀前来参观,近距离感受中国体育彩票的生产过程和开奖过程。

在体彩现代化印刷车间,庞大的印刷机器正在飞速工作,印制的正是深受购彩者喜爱的体彩即开票。工作人员向大家介绍体彩即开票印刷生产的全过程,在听到机器印刷速度高达每分钟200多米时,一位财大学生忍不住说:“以前都是在店里买体彩即开票,今天第一次亲眼目睹它的生产过程,原来印制一张小小的即开票都需要这么多工序和环节,严谨、规范、流程真是让人安全感满满!”

无处不在的监控设备、先进的印刷机器和严谨有序的数据加密生产流程,在高度自动化的生产线上,一张张白纸进入,转眼就印制成体彩即开票,经过人工质量复检、自动分拣、包装等一系列过程,最后成为展示在体彩实体店五彩斑斓的即开票。

随后,参观团来到体彩即开票展示厅,生肖、地方文化、传统工艺、体育赛事和风景名胜等各类主题即开票浓缩在这个明亮的展厅里。第一次看到如此丰富多彩的票面和惟妙惟肖的即开票手工艺品,大家纷纷拿起手机拍照留念。“这是霍华德!”喜欢篮球的同学指着曾发售的“顶呱呱”NBA主题即开票,兴奋地辨认着自己喜欢的球星。工作人员特别为参观团准备了惊喜——体彩即开票和体彩大乐透彩票,参观团拿到后就迫不及待地刮了起来。“我中了10块!”“蹭好运啦!”大家在此起彼伏的欢声笑语中传递着好运和快乐。

第三站,参观团来到了体彩乐透数字型游戏摇奖灾备场地。摇奖灾备场地顾名思义,即由于不可抗力(如火灾、摇奖场地损毁、摇奖设备及备用设备损坏等)导致体彩无法在正式摇奖场地开展摇奖工作的情况下而启



用的备用场地。在这里,大家化身成“公证员”和“开奖嘉宾”,带上手套亲手质检试机球、为摇奖机装球、按下摇奖机启动键,亲身参与模拟摇奖全过程。

中央财经大学的老师看到手里的体彩大乐透票面上印着“感谢您为公益事业贡献0.72元”,感叹道:“以前我带儿子去看体育比赛时,总能看到中国体育彩票的身影,原来背后都有这一张张彩票做出的公益贡献。”《公益时报》周海山提到:“经常能在社区、公园、全民健身中心看到体育彩票公益金资助全民健身设施的牌子,这也让更多人了解彩票的本质是公益事业,希望今后可以看到更多彩票公益金资助项目的宣传。”

晚上,参观团来到丰台体育中心正式摇奖场地,在经过严格的安检流程后,大家顺利进入体彩开奖大厅进行观摩。9点25分,开奖直播正式开始,参观团人人手持体彩大乐透彩票,目不转睛盯着近在咫尺的直播舞台,亲眼见证大奖号码的诞生。参观团表示,通过参加这次活动,零距离感受到了体育彩票生产过程的严格、严谨、严密,以及开奖过程的公开、公平、公正,对中国体育彩票“以责任为先、公益公信为核心”的品牌价值观有了更加深入的认识。《中国体育报》记者赵萌表示:体彩品牌开放日是体彩主动接受社会监督、推进体彩公信力建设的重要举措,充分彰显了体彩人的责任担当和自信风貌。

A 市场报告:新茶饮市场年复合增长率超20%

自从上了大学后,吴玉(化名)就很喜欢喝奶茶,一两天就喝一杯。对她来说,一天不喝奶茶就会没什么精神,还容易吃不下饭。只要喝了奶茶,就会感到特别满足。

吴玉并非易胖体质,长期喝奶茶也没有出现任何身体不适,前阵子男友生病想劝她一起戒奶茶,她忍了一段时间,没有忍住。

到了今年11月中旬,吴玉因为腹痛难忍去医院做检查,发现便秘严重。医生劝她,尽量不要喝奶茶,吃饭要规律。她才开始试着控制自己,从喝奶茶改为喝果茶,从一天一杯改为一周一杯,不过这同样未能坚持太久。

吴玉每天还是会忍不住喝奶茶,她告诉记者,“前天,我买一杯茶饮,被人拿

走了,我又马上重新下单买了一杯,昨晚又喝了一杯。”

喝奶茶已经成为不少年轻人生活的一部分,街头巷尾涌现了越来越多的奶茶店,也让他们几乎可以随时随地都喝上一杯。根据中国连锁经营协会发布的《2023年新茶饮研究报告》,截至今年8月31日,全国在业的新茶饮门店总数约51.5万家,较2020年底的37.8万家增长了超36%。

新茶饮的消费市场规模也在不断增长,根据前述报告,我国新茶饮消费市场规模从2018年的534亿元增长至2021年的1003亿元,年复合增长率超过20%。去年受到疫情影响,年增速仅3.5%,不过整体规模也达到了1038亿元。

B 调查报告:超两成大学生每周喝4-6杯奶茶

奶茶越来越受到年轻人的欢迎,今年清华大学和中央财经大学做了一项研究,试图了解奶茶成癮是否会对年轻人的心理健康状态产生影响。

这项研究的调查对象为北京的5281名大学生,平均年龄20.6岁,2023年8月,调查相关的论文《新型成癮:青少年中新出现的奶茶成癮问题》发表在《情感障碍杂志》上。

调查结果显示,受访对象中33.7%的人一个月喝2-3杯奶茶,21.3%的人每周喝1杯奶茶,21.3%的人每周喝2-3杯奶茶,20.6%的人一周喝4-6杯奶茶。

除了“奶茶消费频率”外,该调查通过“持续渴望/依赖症状”“内疚感”

“戒断症状”“耐受症状”“无法停止”“有意停止”等维度对奶茶成癮进行测量,结果显示,女性和年龄较小的人与奶茶成癮程度呈显著相关,而收入高低则影响不大。

该调查还测量了奶茶成癮与心理健康的关系,结果显示,奶茶成癮与年轻人不良心理健康结果之间存在显著相关性。奶茶成癮程度越高,患抑郁症、焦虑症和有自杀意念的风险就越高。在控制了年龄和性别的影响后,风险分别高出了26%、22%和4%。此外,这个研究还发现奶茶可以作为间接影响因素,在孤独感、焦虑、自杀意念等心理健康问题中起到中介作用。

C 心理医生:奶茶很难谈得上真的戒不掉

像吴玉一样经常喝奶茶的年轻人不少,这种一喝奶茶就隔三差五想再喝一杯的状态就是成癮了吗?

对此,广东药科大学附属第一医院临床营养科主治医师欧俏文告诉记者,消费者喝的奶茶越来越多,主要是因为现在奶茶店遍地,加上奶茶的广告效应,才会导致消费量越来越高。此外,奶茶口感较好,比较甜,喝完会有一定的满足感,可以获得一些快乐多巴胺的分泌。不过这种消费习惯跟上瘾还是有很大区别,有一些人通过喝奶茶提神,主要是对奶茶中的咖啡因产生依赖,但这更多的也只是一种依赖行为,谈不上成癮。

广东药科大学附属第一医院心理科主任皇甫丽认为,一般而言,有害物质才谈得上会导致上瘾,奶茶本身不是有害物质,糖分、碳水化合物摄入多了会对身体产生一些影响,但喜欢并习惯喝奶茶就像吃巧克力、喝咖啡或者其他食品本质上是一样的,更多是一种爱好。

广州白云心理医院心理咨询师欧阳俊指出,一些消费者喝奶茶就停不下来,是因为奶茶中含有糖分,糖分较高会刺激大脑神经分泌较多的多巴胺,让人兴

奋愉快。奶茶很可能是给到他们一些情绪上的帮助。每个人在面对压力时的应对机制不一样,有些人会找朋友聊天,或唱歌,有些人在其支持系统里没有找到情绪释放的出口,就可能寻找替代物,这时候他们可能会找到奶茶、咖啡、香烟。奶茶并不像毒品一样含有成癮的成分,之所以会有成癮的效果,主要是内心的反应机制导致的,奶茶只是刚好勾到的导火索。

不过,欧阳俊透露,奶茶很难谈得上真的戒不掉,它并不像其他真正让人容易上瘾的物品,奶茶忍一忍还是能戒掉的,临床上暂时没有接到相关患者的咨询。

皇甫丽同样认为,一些消费者出现了对奶茶的心理依赖,“一天不喝奶茶就没精神”这种类似上瘾症状,问题的关键并不是奶茶,“奶茶只是焦虑、抑郁情绪的一种替代表现,源头并不在奶茶。”临床上她遇到有病人来咨询暴饮暴食或者是所谓游戏上瘾症,她认为这些爱好都是表征,关键是要发掘出行为背后的原因,“这个行为满足了你的那些需求、渴望或者缓解了伤痛,这些才是成癮出现的真正原因。”

D 营养科医生:奶茶喝过多易致心血管疾病

在采访中,多位医生认为,心理健康出现问题,根源不在奶茶。不过,在营养科医生看来,奶茶喝多了确实容易对身体健康造成负面影响。

广州医科大学附属第二医院临床营养科主治医师曾婷介绍,奶茶中通常含有糖,摄入过多的糖会导致热量较高,导致肥胖,从而增加患上高血压、高血脂、糖尿病等疾病风险。部分饮品会用代糖取代添加糖,代糖虽然热量极低,但是长期摄入对肠道菌群和胰岛功能也会产生负面影响。许多奶茶中还含有植脂末,反式脂肪含量比较高,如果长期饮用,可能会增加患心血管疾病的风险。

值得一提的是,奶茶中的植脂末常常成为话题的中心,随着消费者对茶饮中的植脂末越来越在意。今年以来,不

少茶饮品牌都推出了宣称不含植脂末的产品。

曾婷表示,奶茶中含有的茶多酚、糖等元素通常不具有成癮性。不过,茶饮中含有的咖啡因则可能导致成癮,人喝了之后可能会引起失眠。咖啡因摄入过量会诱发心率加速、心悸、四肢麻木等症状,同时对神经系统也会有一定影响。长期过多摄入,还会引起血压和血糖的升高。

曾婷建议,很多研究表明,大部分成年人一天摄入咖啡因在400毫克以内相对安全。体重比较轻的人,或者特殊人群,则要依照自己的适应能力来选择。例如咖啡因不耐受的人、孕产妇、经期女性、儿童、胃溃疡/胃炎患者等,应少摄入含有咖啡因的产品。据南方都市报

中国体育彩票排列5
第23327期开奖公告
本期开奖号码:3 1 4 7 2

中国体育彩票排列3
第23327期开奖公告
本期开奖号码:3 1 4

重庆市体育彩票管理中心
2023年12月7日