

能量飲料咖啡因含量高 青少年跟風 響健康警報

社媒網紅加持 商家盤滿鉢滿



▲顧客在得州一間便利店內選購能量飲料。路透社

能量飲料包裝色彩鮮艷，加上大量美歐網紅和名人推廣，被年輕人視作「提神醒腦」的時尚飲品。然而，全球近期出現不少青少年飲用能量飲料，導致咖啡因過量而死亡或入院的案例，拉響健康警報。英美等國的監管機構長期缺乏對能量飲料市場的有效法律監管機制，引發爭議。

攝入多少咖啡因才算過量？

●FDA建議，一個健康的成年人，每天咖啡因攝入量不宜超過400毫克。這一數值相當於大約四杯咖啡或兩罐Prime能量飲料所含咖啡因。

對兒童呢？

●根據美國兒童和青少年精神學學會的建議，12歲以下兒童最好不要攝入咖啡因，12-18歲青少年每天攝入量應限制在100毫克以內。

含咖啡因飲品是否受到規管？

●FDA認為「能量飲料」是一個營銷術語，對於飲品是否標註為「能量飲料」沒有明確監管規則。所有非藥物飲品都必須在成分標籤上列出添加的咖啡因，但不必披露具體含量。

能量飲料對人體健康有哪些危害？

- 短時間內喝下大量能量飲料，容易造成心肌細胞過度釋放鈣離子，進而引發心律不齊。
- 咖啡因會刺激胃酸分泌，導致消化不良和泛酸。有胃潰瘍、胃痛等症狀的人要少喝。
- 經常飲用能量飲料的青少年，較易出現吸毒、暴力及不安全性行為，也更易出現焦慮、抑鬱及睡眠障礙。

能量飲料行業前景如何？

●根據市調公司數據，2022年全球能量飲料市場收入為655.5億美元，預計到2032年，將增長到1352.5億美元。

能量飲料危害Q&A

【大公報訊】能量飲料常被視為「健康」、「時尚」的飲品選擇，事實上，多種能量飲料含有大量咖啡因，對健康構成重大風險。短短半年內，美國連鎖餐廳「潘娜拉麵包」售賣的「提神檸檬水」因咖啡因含量過高，導致至少兩名顧客死亡。其中一名死者是21歲的賓夕法尼亞大學學生卡茨，她在去年9月喝下一杯30盎司的「提神檸檬水」幾小時後，因心臟驟停昏厥，緊急送醫仍回天乏術。據悉，這杯「提神檸檬水」含有390毫克咖啡因，而根據美國食物與藥物管理局（FDA）建議，一個健康的成年人每天攝取的咖啡因不宜超過400毫克。



Prime咖啡因含量為可樂6倍

2022年5月，墨西哥一名6歲男童喝下能量飲料Monster Energy後昏迷，隨後確診腦死亡。一罐Monster Energy的咖啡因含量為160毫克。美國兒童和青少年精神學學會表示，不建議12歲以下兒童攝入咖啡因，12-18歲的兒童每天攝入咖啡因不應超過100毫克。



過去兩年爆紅的網紅能量飲料Prime，每罐355毫升，其咖啡因含量為200毫克，相當於6罐可樂或2罐紅牛的咖啡因含量。Prime在線上線下鋪天的宣傳中，並未突出「高咖啡因含量」這一點，不少青少年對其成分根本不了解，只是一味跟風購買。

美國參議院民主黨領袖舒默去年呼籲FDA對Prime展開調查。有兒科醫生和

家長認為，須以對待煙酒的標準審查咖啡因含量高的能量飲料，並禁止向未成年人售賣。

在美國和英國，沒有具體法規禁止銷售高咖啡因能量飲料。美國所有非藥物飲品都必須在成分標籤上列出添加的咖啡因，但不必披露具體含量。

另一個潛在風險是，能量飲料中還可能含有牛磺酸等提神成分，進一步增強咖啡因的效果。最新一項研究顯示，經常飲用能量飲料的青少年，出現焦慮、抑鬱及睡眠障礙的健康風險更高。

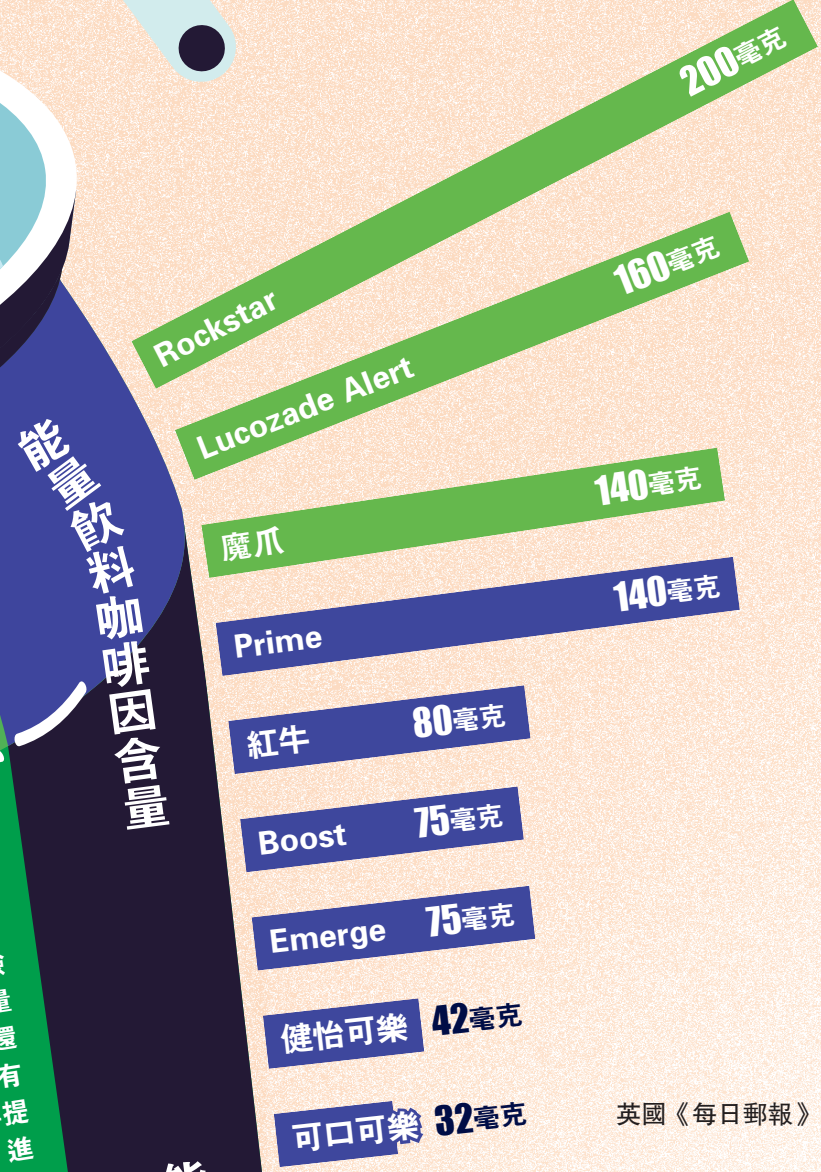
全球能量飲料收入10年內料翻倍

據市場調查數據，2022年全球能量飲料收入為655.5億美元，預計到2032年將增至1352.5億美元。Wired網站指出，能量飲料的營銷策略，是通過與體育運動、遊戲等活動相結合，將其打造為現代生活方式重要的組成部分，從而在年輕人中越來越受歡迎。

以Prime為例，YouTube網紅保羅和KSI在2022年創立了該家飲料公司，迅速吸引了數百萬年輕粉絲的關注。Prime推出的首款飲料Hydration，第一年零售額就達到了2.5億美元。除了在社交媒體上推廣外，公司還與各大體育聯盟簽訂合作協議，包括洛杉磯道奇隊、綜合格鬥組織UFC以及西班牙巴塞羅那足球俱樂部，成為他們的官方能量飲料。

分析認為，Prime帶來了一個年輕的購買群體，他們除了傳統的孩子外，保羅比其他的選擇，對於13歲的孩子來說，保羅比果汁更有吸引力。在Instagram上，保羅61%的粉絲為24歲或以下（KSI為63%），而在TikTok上，近80%的保羅粉絲為24歲或以下。

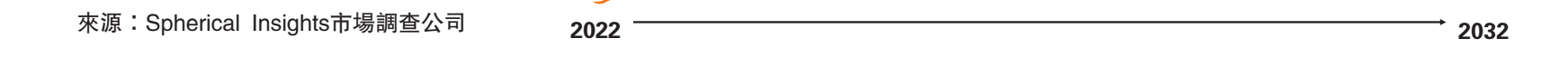
根據蘇納克宣布的新法，電子煙的口味將受到限制，並採用更為樸素的包裝，且改變電子煙的展示方式，以降低它們對兒童的吸引力。蘇納克說：「一次性電子煙驅使愈來愈多青少年使用



能量飲料對健康影響

- 失眠
- 頭痛
- 睡眠質量下降
- 腐蝕牙齒
- 心率先下降
- 高血壓
- 胃痛
- 胰島素抵抗

全球能量飲料市場收入 (2022-2032年)



▲去年5月，米歇爾為自家飲料品牌Plezi做宣傳。美聯社

「健康」飲品不健康 米歇爾自創品牌欺騙顧客

【大公報訊】綜合彭博社、《印度時報》報導：近年來，五花八門的能量飲料、健康飲料、運動飲料品牌如雨後春筍般出現，搶佔大量市場份額。美國前第一夫人米歇爾·奧巴馬自創品牌去年5月推出的飲料Plezi，主打「健康」、「無糖」等特點，但很快就被發現該款面向青少年的飲料成分中含有大量「非營養甜味劑」，而這種甜味劑被視為不健康的成分。

該款飲料旨在以「無糖兒童飲料」取代汽水和其他含糖飲料，以減少肥胖症對青少年的影響。然而，根據美國中小學膳食規定，中小學只能提供水、牛奶、或未添加甜味劑的100%蔬果汁，而Plezi當時推出的4款口味飲品均未達到這些標準。

健康專家表示，儘管可能比一般汽水含糖量低，但Plezi飲料仍含有大量甜味劑，這些「非營養甜味劑」，如甜菊葉、羅漢果糖等仍被視為不健康的成分。

英國擬禁一次性電子煙

【大公報訊】綜合路透社、「索爾福德現在」新聞網報導：除了能量飲料，青少年吸食電子煙的問題同樣引起關注。過去兩年，英國吸食電子煙的11-17歲青少年數量增加了9倍。英國首相蘇納克1月30日宣布，計劃禁止銷售一次性電子煙。不過，有青少年表示，政府的決定並不能阻擋他們購買電子煙。

英國擬禁一次性電子煙

少年電子煙成癮問題從2017年起趨嚴重。有約60%吸電子煙的青少年認為自己已對電子煙上癮、40%至47%每日吸電子煙10次以上、40%至50%於起床後的30分鐘內吸電子煙。

電子煙，這就是為什麼我要採取大膽行動頒布禁令。

不過，大曼徹斯特地區索爾福德的年輕人並不看好蘇納克的「雄心壯志」。19歲的喬·布朗稱，禁令不會阻止他吸電子煙，他會在網上購買，或者購買補充裝的電子煙。「政府禁令只會讓更多電子煙流入黑市，買不到電子煙的年輕人會開始吸食比那更糟糕的東西。」