

褪黑素含量按比例换算要喝数万瓶才起效

这款三元生产的盒马晚安牛奶助的哪门子眠



■廖木兴/图

1 12500pg 褪黑素不过是安慰剂?

失眠的年轻人看见“助眠”产品就两眼放光,如果能通过食疗的安全方法助眠,那最好不过。

由此,盒马晚安牛奶在宣传中强调含有“10倍+原生褪黑素”,并标注每瓶250ml的晚安牛奶中含有12500pg褪黑素,这些字眼更像是一场失眠焦虑实验,精准戳中年轻人的现实痛点。据称该款产品上架一周即出现断货现象,记者于5月30日登陆盒马App,发现所在区域的晚安牛奶显示断货状态。

先来看看它的含量,有媒体进行了详细的换算:一粒米的重量大约是0.02克,而1皮克只有万亿分之一克。1克(g)=1000毫克(mg),1毫克(mg)=1000微克=10⁶纳克/ng)=10⁹皮克(pg)。

换言之,一瓶250毫升的“晚安牛奶”中,其实褪黑素含量非常少,相当于0.0000125毫克。

郭洪良向新快报记者介绍,从医学的角度而言,睡前口服褪黑素助眠的起始剂量一般为1~2mg/次(未成年人减量),相当于睡前最少要饮用这类牛奶

几万瓶,才能达到起始剂量。他还强调,从实际的角度出发,这类牛奶虽有助眠的作用,但是效果不大。

值得一提的是,“原生褪黑素”究竟是什么?

记者在随后购买到的产品包装上看到,“晚安牛奶”显示生产商为江苏三元双宝乳业有限公司,产地是江苏省连云港市连云区东辛农场,委托商是北京三元食品股份有限公司。

在产品包装的显著位置标注“专利技术”,这个专利技术在电商平台上亦有强调。据悉,这份专利权人为北京三元食品股份有限公司(下称“三元”)的专利文件,提到一种提高牛奶中褪黑素含量的特殊办法。即饲养奶牛黑暗环境时间更长,延长奶牛积累褪黑素的时间,提高牛奶中褪黑素的含量;同时,加大饲料中的色氨酸摄入量,提供足量的褪黑素合成原料。

简单来说,就是调整奶牛的光照时间、光照强度、挤奶时间、饲料配比。

由于这一专利中提到凌晨挤奶时

千亿睡眠经济市场越来越卷了,盒马近日推出“含原生褪黑素”的晚安牛奶,但因其褪黑素含量极低,助眠效果被质疑。该款牛奶声称含原生褪黑素12500pg/瓶,按比例换算为0.0000125mg/瓶。广东省妇幼保健院内科主治医生郭洪良介绍,从医学的角度而言,睡前口服褪黑素助眠的起始剂量一般为1~2mg/次(未成年人减量),相当于睡前最少要饮用这类牛奶数万瓶。

2025年中国睡眠健康调查报告》显示,有48.5%的成年人存在睡眠困扰。这意味着近半数人“睡不好”,睡眠消费蔚然成风,引发乳品企业、饮料企业,甚至新茶饮纷纷掘金此赛道,但产品几乎都沦为了“安慰剂”。

■新快报记者 陈福香

2 褪黑素并非人人适用,且不能长期使用

记者在平台上看到,消费者对于盒马晚安牛奶的评价褒贬不一。有消费者评论称“效果巨好,喝了一夜没醒。”也有人评价“算了下褪黑素的pg含量后,只能说是概念奶,有点智商税。”

尽管盒马晚安牛奶的产品详情页明确标注了“不能替保健品”,但是该产品的宣传形式有比较明显的功效指向性,有可能引导消费者对其所含褪黑素的功效产生误解。

郭洪良介绍,褪黑素的自然分泌,是在黄昏开始活跃,而日出时减弱。人类的视网膜神经元在感知光线减弱后,通过视网膜一下丘脑视交叉上核—松果体通路进行调节,使松果体释放褪黑素进入血液和脑脊液,从而起到促进睡眠作用。

“如果长期服用褪黑素产品,会干扰人体的这个调节功能,导致正常的生理节律出现异常,对人体健康有一定的影响。”郭洪良表示。

据了解,褪黑素的核心功能是调节昼夜节律。目前仅对两类人有效,如褪黑素分泌不足和需要时差调整的人群。

值得注意的是,国家药监局去年加大了对“助眠神药”的监管力度,明确规定褪黑素产品必须标注“不能替代

药品”字样。同时,《睡眠产品功能评价规范》也在紧锣密鼓地制定之中,未来只有通过严格的临床测试验证的产品,才有资格宣传其助眠功效。

不过,从市面上的助眠饮品不难看出,除了褪黑素以外,市面上号称有助眠功效的产品不计其数,常见原料主要是γ-氨基丁酸(GABA)、L-茶氨酸、酸枣仁以及甘氨酸。

其中,添加γ-氨基丁酸(GABA)的产品被认为“可以促进大脑进入深度睡眠状态,改善睡眠质量”,但市场反馈效果也是不一而足。

去年11月,元气森林对策美梦系列0糖营养素饮料系上线在商品主页,其宣传语为“睡前一袋 美梦相伴”,而产品主打卖点是含有那曲4580(后生元)和99%高纯GABA(γ-氨基丁酸)。电商客服表示“产品属于普通食品,适合日常饮用,不具有任何治疗疾病的效果和功能性疗效。”

又如在便利店常见的“日加满甜睡营养素饮料”,在酒精类产品区铺货售卖,该品牌另一主打产品是宣称“缓解体力疲劳”的小绿瓶。在日加满甜睡外包装上,印有“祝晚安,好梦”的字样,客服表示,该产品可以“协助深层睡眠、安

间,网友认为这种改变光照环境的养殖方法对奶牛“不友好”,这可能涉及到损害动物福利的情况,此话题在社交平台甚至被解读为“虐牛”。

事实上,盒马晚安牛奶并不是第一款含褪黑素的牛奶。三元早在2023年3月21日“世界睡眠日”就推出了极致晚安奶。该款产品主打富含“10倍+原生褪黑素”,其原生褪黑素含量高达12500pg/盒,宣传语称“改善睡眠质量,喝出好梦”。

仔细观察会发现,两款产品最大的区别,在于三元极致晚安奶的保质期为6个月,盒马晚安牛奶的保质期则为15天,且需要在2至6摄氏度的环境中冷藏。

据悉,三元在2022年10月对商标“极致晚安”进行申请注册,并在2023年7月获取商标。目前,三元极致晚安牛奶在淘宝、京东、抖音等平台销售,一箱(10盒)价格在49~89元不等,在销量最好的京东平台上,单个商品链接显示“已售3000+”。

全无依赖”。配料方面,120ml一瓶的日加满甜睡含有80mgγ-氨基丁酸,以及烟酰胺、维生素B6等。

光明乳业在2022年推出具有“减压助眠”的功能性酸奶优格伴,2024年又推出“舒睡奶”,产品添加了茶叶茶氨酸、酪蛋白酶解物等成分。

早在2019年,蒙牛就上市了“晚上好”的原味牛奶,200ml每瓶的牛奶含有490mgγ-氨基丁酸和99mg茶叶茶氨酸。

除了乳品企业,传统饮料行业近年来也推出了不少助眠新品,可口可乐曾推出名为“尊选28睡醒颜”的助眠饮料,在原料选材上,以汉方草本植物为基底,融入γ-氨基丁酸和胶原蛋白肽两大进口原材料,添加了巴西针叶樱桃粉与意大利血橙粉。

2024年,中粮也推出名为“酸枣仁γ-氨基丁酸饮品”的产品。成分上,除了产品名中提到的两种,还添加了茶叶茶氨酸。

“保健品只能起到保养的作用,并不能起到治疗疾病的效果;如果有明确失眠,建议最好前往医院就诊,接受失眠的专业诊疗,避免漏诊或病情加重。”郭洪良认为。

3 失眠催生睡眠经济,背后是业绩增长焦虑

失眠人群越来越庞大,助眠越来越刚需,助眠产品自然层出不穷。艾媒咨询数据显示,2023年中国睡眠经济行业市场规模达4955.8亿元,预计2027年市场规模达6586.8亿元。

中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民平均睡眠时间为6.75小时,只有27%的人夜间睡眠在8小时以上。睡眠困扰类型中,占比靠前的两项分别是易醒/早醒(16%)和入睡困难(14%)。其中,不同代际面临的睡眠困扰情况有所区别:“70前”和“70后”最大的问题是易醒/早醒,“90后”和“00后”最大的问题是入睡困难。

不难发现,押注睡眠产品,一方面是市场趋势,另一方面是面临业绩增长的压力。

媒体梳理三元股份历年财报数据发现,在2021年营收达到88亿元的业绩顶峰之后一路下滑,到2024年营收已经缩水至70亿元。尤其是在三元最重要的北京市场,三元的业绩几近失守,2024年,三元股份北京市场实现营业收入34.36亿元,同比减少28.79%;2025年一季度,该市场营业收入为7.79亿元,较上年同期的13.5亿元缩水超5亿元。

三元食品2024年年报披露,成功研发国内首款原生型高褪黑素功能乳品等系列营养健康食品;利用褪黑素等差异化奶源,彰显竞争优势。

显然,各大品牌正在将助眠产品发展为新的利润增长点。

尽管睡眠经济市场势头迅猛,但该赛道存在的行业痛点依然值得关注。艾媒咨询数据显示,73.0%的中国消费者对助眠产品存在顾虑,其中约46.6%的消费者表示对助眠产品的实际效果存疑。

郭洪良提醒,为避免盲目使用助眠产品,对有睡眠障碍的人群而言,首先应该了解是否存在干扰睡眠因素,比如睡前剧烈活动、过度饮食、工作压力过大、环境嘈杂或躺在床上玩手机等相关因素。如果有存在这类情况,建议去除这类影响因素;若经处理后睡眠障碍仍难以改善,建议至医院就诊,行睡眠专业诊疗,排除器质性病变等可能。



扫一扫获取
更多快消资讯