

网红“晚安牛奶”真能助眠吗？

医生：喝8000瓶才有效

你有多久没睡个好觉了？最近，晚安牛奶悄然走红，它用上了“10倍+原生褪黑素”的宣传语，让人眼前一亮，很多容易失眠的人抱着试一试的心态，买来尝试。但很多人喝过后的评价呈现两极分化，有人称“比褪黑素还有效”，也有人吐槽“喝完两眼炯炯有神”。这款网红产品对失眠人群是否有效？



(新华社)

线上销量不错，但评价不一

近日，记者走访了杭州几家大型连锁超市，在传统大型商超内难觅晚安奶的踪影，在新兴连锁超市的冰柜前，终于看到了晚安牛奶的标签，但冰柜里原本属于它的位置空空荡荡，再仔细看标签为“暂时缺货”。记者发现，这款牛奶一瓶为250ml，一组4瓶售价为29.9元，价格高于普通牛奶。

在电商平台上，晚安牛奶类的产品销量还不错。记者看了看一款晚

安奶的商家介绍：全脂灭菌乳，生牛乳，褪黑素含量为12500pg/盒，并且特别注明了——此产品为普通食品，不适用于疾病预防、治疗目的，不能替代保健食品或药品。除了有宣传褪黑素的晚安奶，还有宣传添加γ-氨基丁酸GABA的牛奶。

对于这类牛奶，消费者的评价不一，一种是“对自己有用的”，指出其效果“立竿见影”，“我入睡困难，平时一

两点才睡觉，那天晚上11点多喝了半瓶就在沙发上睡着了，比吃褪黑素还有用！”一种则是“没用别买的”，直斥其为“智商税”，并调侃道“我喝完跟黑猫警长一样，两个眼睛炯炯有神”。还有一种中立派，表示“喝的第一天有用，后来没用了”。对于“晚安牛奶”的爆火，也有网友直言不讳，“品牌方没有自己的牧场和奶源，仅靠贴牌就能把牛奶卖爆，足见其营销套路之深。”

科学管理睡眠 比食物助眠更有效

与其追逐晚安牛奶，不如建立科学的睡眠习惯。陈倩怡建议，失眠人群若想改善睡眠，除了可以适当食用牛奶等食物，更要注意整体饮食结构的调整。有些人可能出现低血糖，还有些人则会出现血糖波动非常大的情况。例如晚餐吃得特别饱，且摄入过多油腻、高热量食物，就可能对睡眠产生不良影响。因此大家日常三餐要规律进食，均衡搭配主食、荤菜、素菜，遵循膳食指南和膳食宝塔的建议，实现饮食的均衡与健康。

另一方面，如果睡眠质量不佳，需要注意避免食用含咖啡因较高的食物。“这部分人群从下午开始就要禁止喝像咖啡、浓茶等含有咖啡因的饮料，并且不要喝酒。酒精容易让人入睡，但入睡后睡眠质量不高，会影响后续睡眠节律，因此需要注意避免酒精。”

有助于促进睡眠的营养素中，色氨酸在禽肉、蛋奶、豆制品和坚果中都非常丰富。B族维生素则多见于瘦肉类、全谷物和绿叶菜中。此外，钙在奶制品、深绿色蔬菜中含量较高，豆制品和坚果中也富含钙质。这些对维持神经系统健康有帮助，为睡眠提供稳定基础。

当然，如果病情达到一定程度并且较为严重，陈倩怡建议，还是需要前往医院进行评估，明确是植物神经功能紊乱还是情绪问题所致，医生会根据病因进行针对性干预。她强调，食物调理只是基础，如在三餐均衡的基础上配合药物治疗，效果会更好。另外，她还建议睡前减少使用电子产品，可改为睡前冥想等活动，“这一系列配合可能对你的睡眠有改善作用。”

最后，陈倩怡表示，晚安牛奶对普通人的作用，目前尚未在临床验证过，理论上应该无法达到有效剂量。“晚安奶仍然可以喝，只是大家不要期望它有太大的效果。如果你经济允许并且愿意在各个方面积极管理睡眠，这也可以作为一个尝试。”

(综合潮新闻 文汇报)

每盒的褪黑素达不到治疗剂量

晚安牛奶最大的卖点莫过于其“高褪黑素含量”。某品牌在介绍中标明“褪黑素含量：12500pg/盒”，但又特别注明“此产品为普通食品”。浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说，我国明确规定褪黑素属于保健食品，普通食品不能额外添加褪黑素，市面上的晚安奶宣传是通过饲养方式提高原生褪黑素含量。虽然含量高一些，但是每盒只有1万多pg，pg是皮克(picogram)的缩写，是非常小的质

量单位，等于万亿分之一克。褪黑素的有效剂量在0.1毫克至0.3毫克之间。如果喝这种晚安牛奶，那么我们需要喝约8000瓶才能达到治疗剂量。因此，从剂量上来看，晚安牛奶无法达到治疗效果。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任医师魏宁也表示：“即便褪黑素有效，从剂量的角度来说，它可能是远远不够的。”他解释，褪黑素是人体自然分泌的调节昼夜节律的激素，外源性补充仅适用于特

晚安奶更强的是安慰剂效应

抛开褪黑素的光环，普通牛奶本身确实含有助眠成分。陈倩怡介绍，一些对睡眠有益的营养成分，例如色氨酸，它是合成血清素或者自身合成褪黑素的原料之一，在牛奶中的含量比较丰富；再比如钙，它有助于色氨酸制造褪黑素，且具有抚慰情绪的镇静作用。牛奶中也含有B族维生素。有研究表明，睡眠质量不高与血

糖波动有关。有些人在入睡后可能出现夜间低血糖或者接近血糖临界水平。血糖低到一定程度可能会导致睡眠节律被打断或者惊醒，从而降低睡眠质量。牛奶中的蛋白和脂肪会缓慢释放，这对维持整体血糖稳定性有帮助。因此，牛奶对睡眠有一定帮助。

陈倩怡认为，对于很多人而言，入睡困难与行为习惯的改变相关，

营销走红背后是全民睡眠困境

为何这些功效存疑的牛奶能精准击中消费者痛点？有业内人士指出，掩盖在“智商税”“营销骗局”等质疑声下的，恰是当下全人群的睡眠困境。中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》提到，我国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，睡眠困扰包括入睡困难、夜间如厕、夜间易醒、早醒等。

“睡眠质量的好坏直接影响着身体健康。”在朱潇颖的专家门诊中，近25%患者存在睡眠问题。经过生理习

惯与心理状态调研后，医生发现，大部分患者的睡眠问题其实来源于压力。

更令人担忧的是，这一现象已蔓延至儿童、青少年。“这几年，从门诊情况来看，有睡眠困扰的孩子正在增加。”复旦大学附属儿科医院神经内科医生邱甜告诉记者，2019年医院开设儿童睡眠障碍门诊后，每周三下午的15个号源基本全都挂满，“到这里就诊的孩子主要集中在两个年龄段：3岁以前和小学三年级后。”结合一些手边的案例，邱甜解释说，小学

定人群，比如在产生褪黑素有困难的人群或调节昼夜节律、调节时差这些人群中比较适用，但是不推荐长期作为一个助眠的药物来使用。

魏宁还提到了其中一品牌的晚安奶中添加的γ-氨基丁酸，就是GABA，“GABA能神经元在大脑中确实是一个抑制性的神经元，对睡眠是有帮助的，但同样，你口服这个GABA是不是能够透过血脑屏障，产生抑制或者催眠的效果，它也是没有一个循证医学的证据。”

“现在大家频繁使用电子产品，这类设备可能会提高神经兴奋性。而喝一杯温热牛奶，实际上能帮助我们安抚神经，缓慢进入睡眠状态，从行为上来讲也有所帮助。”至于喝哪种牛奶，她表示没有限制，普通牛奶营养成分都差不多。晚安牛奶除了可能有非常微弱的生理作用外，更强的是它的安慰剂效应。

三年级是个分水岭，作业量陡增、学业压力加大，许多孩子难以适应，易产生情绪问题，进而引发失眠问题。

“安慰剂效应在精神卫生科也是有非常好的治疗作用的。”魏宁表示，“假设这个人有轻微的失眠困扰，还达不到临床上、医学上失眠的诊断标准，同时，又能够排除器质性的因素或者是精神疾病导致的失眠，个体比较相信晚安牛奶，或者说他/她喝过晚安牛奶有效，在这种无害而且有益的前提下，我觉得不妨食用。”