

网红晚安牛奶真能助眠吗 医生回应

最近，一款名为“晚安牛奶”的网红产品席卷网络，宣称含有“10倍原生褪黑素”，能帮助失眠人群轻松入睡，引发消费者追捧。然而，效果究竟如何？医生给出的答案让人大跌眼镜。据黑子网报道，2025年8月，盒马推出的“晚安牛奶”在社交平台走红，250ml一瓶，4瓶售价299元，比普通牛奶贵了不少。产品宣传称，每瓶含12500皮克pg褪黑素，是普通牛奶的10倍以上，号称“晚安时刻好搭子”。不少失眠人士抱着试试看的心态购买，但反馈却两极分化：有人称“喝完睡得香”，也有人吐槽“喝了照样熬夜到天亮”。

记者走访杭州多家超市发现，“晚安牛奶”在新兴连锁超市的冰柜常缺货，标签虽醒目，但货架却空荡荡，显示出其火爆程度。相比之下，传统大型商超却难觅踪影。一位超市员工透露，这款牛奶因网红效应卖得快，但库存跟不上，很多人是冲着“助眠”宣传来的。然而，医生对这款产品的效果提出质疑。浙江大学医学院附属第一医院神经内科主任医师陈刚在接受采访时表示，牛奶中的褪黑素含量极低，即便号称10倍，也远达不到助眠所需的剂量。据他测算，要达到药用级褪黑素的效果，需一次饮用约8000瓶“晚安牛奶”，这显然不现实。

陈医生直言，所谓助眠效果更多是心理作用，商家利用消费者睡眠焦虑进行营销。事实上，“晚安牛奶”并非新鲜概念。早在多年前，乳企就推出过类似产品，近年盒马通过社交媒体放大宣传，成功将其推上风口。2025年5月，界面新闻报道，盒马“晚安牛奶”由北京三元委托生产，添加了-氨基丁酸GABA等功能性成分，声称能放松神经、提升睡眠质量。然而，营养学专家指出，GABA的助眠效果在食品中难以发挥显著作用，且相关研究多基于高剂量实验，与牛奶中的微量添加相去甚远。

专家提醒，普通牛奶本身含有少量色氨酸，可能有助于放松，但直接宣称助眠存在夸大嫌疑。消费者对“晚安牛奶”的评价也反映了争议。社交平台上，有人分享喝后“秒睡”的体验，但更多人表示没效果，甚至有人调侃“喝完更精神了”。一位网友留言：“花30块买4瓶，还不如吃颗褪黑素药片来得实在！”还有消费者质疑，产品价格偏高，250ml一瓶折合7元多，远超普通牛奶，性价比不高。市场监管部门也注意到相关争议。2025年7月，国家市场监管总局发布通知，要求严查食品虚假宣传，明确功能性食品不得夸大功效。

杭州市场监管局表示，已关注到“晚安牛奶”的宣传问题，将核查其广告是否合规。业内人士分析，“晚安牛奶”热销背后，反映了现代人普遍的睡眠焦虑。2025年中国睡眠研究报告显示，中国约有3亿人存在睡眠障碍，失眠已成为“都市通病”。乳企正是抓住这一痛点，通过“助眠”概念吸引消费者。然而，专家建议，改善睡眠应从规律作息、减少电子产品使用入手，单纯依赖食品效果有限。医生还提醒，长期失眠者应尽早就医，切勿轻信网红产品的“神奇功效”。

总的来说，“晚安牛奶”虽因网红营销火爆一时，但其助眠效果被医生和专家质疑为噱头。消费者在追捧新品时，需保持理性，避免被华丽宣传蒙蔽。未来，乳企和监管部门需共同努力，规范功能性食品市场，让消费者买得明白、喝得安心。

原文链接：<https://hz.one/baijia/网红晚安牛奶-2508.html>
PDF链接：<https://hz.one/pdf/网红晚安牛奶真能助眠吗 医生回应.pdf>
官方网站：<https://hz.one/>