

## 从一杯“瑞之抹茶”，聊聊我们的身体：水重、清醒与清晨的浮肿

最近，有个有趣的发现被悄悄传开：有人喝了瑞幸的「瑞之抹茶」，第二天一称——体重居然轻了！🇨🇳但同一个声音又说：“……可我晚上失眠了。”😓还有人说：“我早上起来脸肿得像刚哭过……”😓这三件事——变轻、失眠、水肿，看起来毫无关联，却奇妙地被同一杯抹茶串联起来，背后是我们身体的水分代谢、咖啡因反应与昼夜节律在悄悄互动。

今天，我们就从这杯抹茶出发，聊聊身体发出的那些「水信号」💧。

### ① 为什么喝一杯抹茶，第二天体重会变轻？

💡 不是魔法，是“水重”在作怪

「瑞之抹茶」里藏着两类关键物质：咖啡因与茶多酚（尤其是儿茶素）。

它们都是天然的利尿剂，能促进肾脏排出水分：

🚽 → 上厕所变多

💧 → 排出体内“水重”

⚖️ → 早上称重自然“变轻”

这所谓的“瘦”，并不是脂肪减少，而是身体在几小时内排出了几百毫升水分。不过，这种暂时的轻盈感，确实容易让人误以为：“喝抹茶 = 变瘦”。

### ② 那为什么有人喝完抹茶会失眠？

🌙 清醒，有时来得不是时候抹茶的咖啡因含量并不低，更特别的是，它还含有 L 茶氨酸（L-theanine）。这对“清醒组合”是这样工作的：

🧠 咖啡因：阻断疲劳信号，让你精神振奋

👤 L 茶氨酸：让你保持“清醒但平静”，不心慌却难以入睡

这就是为什么很多人喝完抹茶不心悸，却翻来覆去睡不着。

⚠️ 咖啡因的半衰期大约 4-6 小时，下午喝，很可能到深夜还在“值班”。

### ③ 奇怪了——既然抹茶利尿，为什么早上还会水肿？

🔄 身体的“水分循环”比你想象中复杂

早晨水肿，其实是夜间体液重新分布 + 代谢变慢 + 睡姿 + 饮食共同作用的结果。当我们躺下睡觉，重力对水分的分布发生变化，白天积聚在下半身的液体会流向面部、眼睑等疏松组织。再加上睡眠时代谢减慢，水分更容易“滞留”。

如果你：

🍽️ 晚餐吃得咸

💧 睡前大量喝水

🌙 熬夜或睡姿不佳

第二天早上就更容易“肿得像包子”。这和抹茶导致的“短暂排水”并不矛盾——身体的水分平衡是动态的，白天排出的水，夜间可能重新分布回来。

所以你完全可以经历这样的一天：

> ☀️ 白天喝抹茶 → 排水 → 体重变轻

> 🌙 晚上睡觉 → 水分重新分布 → 早晨脸肿

这是一出身体的自洽循环剧。

#### ④ 这些现象告诉我们什么？

✳️ 身体是一个动态的精密系统

从“喝抹茶变轻”到“失眠”再到“晨肿”，其实都在讲同一件事：身体对水分与节律的调节，是一个动态而精细的系统。

咖啡因影响清醒与代谢节奏

利尿作用改变水分排泄

夜间睡眠决定体液分布

饮食、压力、作息共同参与

这些日常小观察，其实都是身体发出的健康信号。学会解读它们，就能更好地管理精力与状态。

#### ⑤ 小建议 | 来自三件事的综合启发 ✳️

1. ☑️ 抹茶最好上午喝

下午再喝 ≈ 夜晚清醒体验卡

2. 📦 别指望饮料能“减肥”，但它能帮你做选择

用无糖抹茶替代奶茶，是聪明的“热量管理”。

3. 💡 想减少晨起水肿？你可以：

晚餐清淡少盐

避免睡前大量饮水

保证优质睡眠

早晨轻微活动 + 冷敷

愿我们都能听懂身体的语言，在科研与生活中，找到自己的节奏。🌱

本期投稿者：

刘倩楠

编辑与整理：DeepChat 团队