vinetur

为什么刷牙后，葡萄酒喝起来会更酸

关键不在于葡萄酒发生了变化，而在于味觉感知暂时改变，从而影响了酸味、苦味和甜味之间的平衡。

2026年11月25日星期三



刷牙后，葡萄酒可能尝起来更酸，但这并不意味着酒本身的酸度有所增加。 由人工智能生成的教学插图。

你可能也有过这种体验：刚刷完牙就喝葡萄酒，酒突然显得更尖锐、更刺激，或者单纯变得不那么好喝。这种感受对品尝者来说可能是真实的，但这并不意味着葡萄酒本身发生了变化，也不代表它的化学酸度升高了。

葡萄酒真的更酸了，还是只是喝起来像这样？

首先要区分两个常被混为一谈的概念。一个是葡萄酒的成分，它不会因为你刷了牙而改变；另一个是你当下的感知。现有证据支持的是葡萄酒的味道会暂时改变，而不是杯中葡萄酒的酸度已被证实升高。

还要区分一些日常交谈中常常混淆的味觉。酸味会让人想到柠檬或很青涩的苹果；苦味则可能让人想到很浓的咖啡或某些浸泡饮品。有人说刷牙后葡萄酒“尝起来更酸”，这种印象可能部分源于整体风味平衡发生了变化，也可能是苦味让体验显得不那么协调。

关于葡萄酒的具体说法见于弗吉尼亚理工大学的一份酿酒学技术说明，其中提到口腔护理产品可能让某些葡萄酒喝起来更酸。这一资料有参考价值，因为它从葡萄酒的角度讨论了这个问题，但它并不等同于对同一款酒在刷牙前后进行直接测试。它可以作为专业领域的解释，却不能证明这种情况总会以相同方式或相同程度发生。

两种味道，一个关键概念

酸味

会让人想到柠檬或很青涩的苹果。

苦味

可能让人想到很浓的咖啡或某些浸泡饮品。

感知

这是品尝者当下的体验；它不会改变葡萄酒的成分。

牙膏可能如何改变你的感知

最常被引用的一种解释指向月桂醇硫酸钠（SLS）。它是一种表面活性剂，也就是有助于清洁和起泡的成分；部分牙膏含有这种成分，但并非所有牙膏都有。这里重要的不是把它视为问题本身，而是理解某些牙膏成分可能暂时改变我们对风味的感知。

关于这一主题的经典研究发现，接触SLS后，人们感知到的某些物质的强度有所下降，包括蔗糖、盐和奎宁。对于柠檬酸，感知到的酸味几乎没有变化，但同时出现了苦味成分。这一点很重要。不能简单把结果概括为“所有东西尝起来都更酸了”；也不能说SLS“会增强所有苦味”，因为研究中人们感知到的奎宁强度实际上下降了。

这就是为什么刷牙后的感觉可能令人困惑。如果你对某些味道的反应减弱，同时一些测试又显示苦味

有所增加，整体结果就可能显得更刺激或不那么平衡。在葡萄酒中，多个成分会同时被感知，这种变化的叠加可能让一些人觉得酒更酸，尽管所引用的实验并未显示感知到的酸度本身直接升高。

薄荷醇带来的清凉感也可能影响体验，但这种清凉感不是酸味。它属于所谓的口腔化学感觉，包括清凉感、辛辣刺激感和涩感；不同人感受到这些感觉的方式并不相同。它可能影响你刷完牙后口腔的感受，但这些资料并不能支持“薄荷醇本身会增加葡萄酒酸度”的说法。

测试物质	报告结果	不应由此推断
蔗糖	感知到的甜味强度下降。	仅凭这一结果，无法判断所有葡萄酒会有何种表现。
柠檬酸	感知到的酸味基本不变，同时出现了苦味成分。	这不能证明葡萄酒的化学酸度会升高。
奎宁	感知到的强度也有所下降。	这不支持“所有苦味总会增强”的说法。

关于葡萄酒本身，我们知道什么

尽管关键实验并非以葡萄酒为对象，但有研究有助于解释：当感知中的某一部分发生变化时，葡萄酒的平衡为何会显得不同。一项感官研究在不同介质中测试了果糖与酒石酸的混合物，其中包括白葡萄酒。研究显示，甜味和酸味会相互作用。果糖可以降低感知到的酸味，而且这种作用在葡萄酒、水和酒精溶液中并不完全相同。

这符合一个简单的道理：品尝葡萄酒时，我们感知到的不是彼此独立的单一成分，而是整体。如果整体中的某一部分被感知得不同，整体印象也可能随之改变。简单来说，如果你当下对甜味或整体平衡的感知发生变化，平时觉得平衡的葡萄酒可能会显得更严峻。但这种关联并不足以证明刷牙后的变化完全是甜味减弱造成的，也不能说明所有葡萄酒都会有同样的反应。

这就是已证实的内容与合理推断之间的界限。有证据支持这样的说法：某些口腔护理产品会暂时改变味觉感知；在葡萄酒中，甜味与酸味之间的平衡会影响最终印象。但这些资料并没有提供受控试验，比较同一款葡萄酒在刷牙前后的表现，也没有明确区分酸味与苦味，更未证实整个作用链条在每种葡萄酒风格或每个人身上都以相同方式发生。

因此，最好避免过于简单的解释。目前并未证明牙膏会完全消除甜味、破坏某种假定存在的天然苦味“屏障”，也没有证据表明一切都归因于薄荷或氟化物。原始论文提出了一种可能的解释，认为这与受体膜功能或结构的变化有关，但它并未确立一个简单、完整的作用机制，足以将假设变成普遍适用的定论。

有证据支持的内容与仍属解释的内容

有直接证据支持

某些口腔护理产品会暂时改变味觉感知。

在葡萄酒中，甜味与酸味之间的平衡会影响最终印象。

证据的局限

这里没有使用同一款葡萄酒进行刷牙前后对比的受控试验。

也没有证据表明这种影响对每个人或每种葡萄酒风格都相同。

别让第一印象替你做决定

实用的建议谨慎而简单。如果你打算认真评价一款葡萄酒，最好不要在刚刷完牙后马上品尝。不是因为酒变差了，而是因为你的感知可能尚未恢复到平常状态。尤其是在你要决定是否喜欢一瓶酒、它是否平衡，或者是否值得再给它一次机会时，这一点很有用。

同样，刚刷完牙后喝到的第一杯酒让你觉得不合口味，并不足以证明这款酒有缺陷。这可能只是暂时的感官干扰。如果你换个时间品尝后感觉不同，发生变化的未必是酒瓶里的酒，也可能是你感知它时所处的情境。

现有资料无法严谨地给出一套精确的味觉“复位”方法。所查阅的资料没有确定这种变化会在品酒时持续多少分钟，也不能保证漱口就能消除它，更没有说明有多少人会经历这种情况。值得记住的不是盯着时间，而是避免根据可能受到影响的感知来判断葡萄酒。

同样，没有可靠依据可以把这种解释变成商业或健康建议。它不能成为忽视口腔卫生、改变刷牙顺序，或购买不含SLS牙膏并将其视为可靠解决办法的理由。事实上，一项比较含有和不含该成分配方的试验发现，在食物和饮料的味觉变化总体评分上，两者之间没有统计学显著差异；而且这项试验并非专门针对葡萄酒，也没有单独考察某一种成分。这一结果有助于遏制轻率的承诺，却不否认有些人确实会察觉到变化。

评价一瓶酒之前

- 如果你想评价一款葡萄酒，避免在刚刷完牙后马上品尝。
- 不要仅凭那一刻孤立的第一印象，就认定葡萄酒有缺陷。
- 所引用的资料没有给出固定的等待时间，也没有提供保证有效的漱口方法。
- 这种解释不足以成为改变口腔卫生习惯或购买另一种牙膏并将其视为可靠解决办法的理由。