



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

甜蜜危機



台式飲品一直備受追捧，最受歡迎莫過於珍珠奶茶。然而，不少調製茶類飲品暗藏高糖危機。早前，消委會與食物安全中心合作，測試了8種調製茶類飲品的糖含量和能量值（又稱卡路里），發現5款飲品飲一杯所攝入的糖含量已超過每日游離糖攝入量上限！

2019年2月14日《選擇》月刊 508 期

世界衛生組織(世衛)強烈建議：每日從膳食中攝取2,000千卡能量的成人，每日應攝取少於50克的游離糖，以減少患肥胖症，或高血壓、心臟病和糖尿病等慢性疾病的風險，並建議進一步將攝入量減至少於25克，以降低蛀牙的機會。

手調飲品既高糖又高卡，消委會與食安中心測試市面上的非預先包裝原味茶類飲品，結果顯示其能量值由最低87千卡至最高600千卡不等，飲一杯等如平均攝取270千卡，以成年人每日攝取2,000千卡能量計，就佔每日所需能量約14%。

有註冊營養師指出，以成年人平均每日需攝取2,000千卡計算，如每日額外攝取一杯500千卡的手調飲品，累積起來一周後體重便可增1磅。



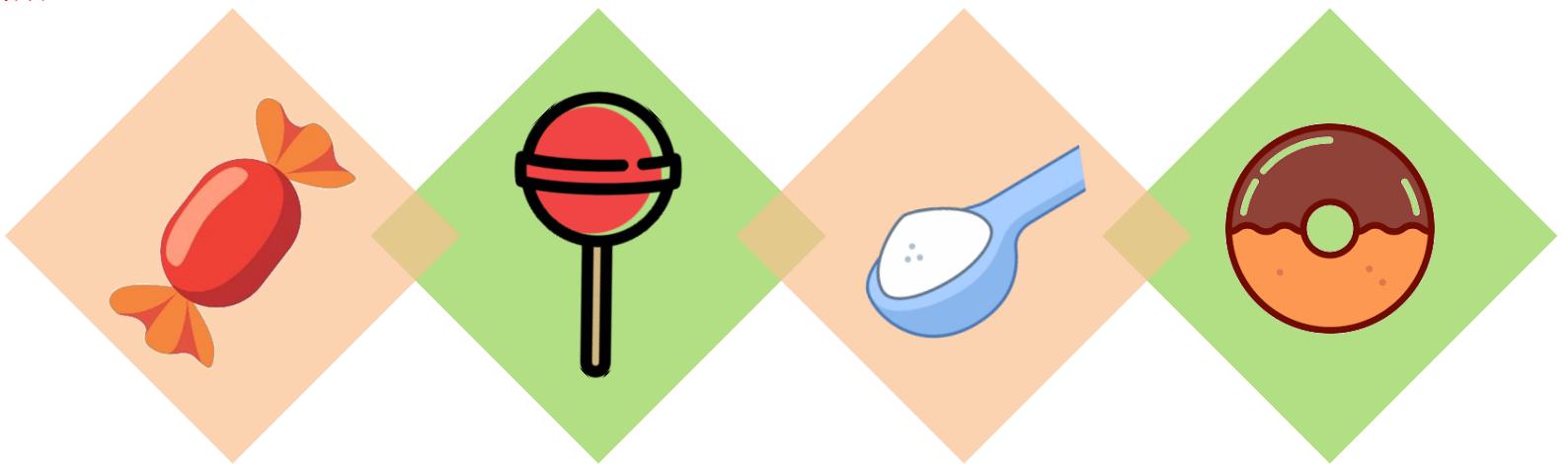
除了手調飲品外，預先包裝飲品的糖分亦不容忽視。部份高糖飲品飲用一樽已等同攝入10粒方糖。

現時本港並沒有規定飲品的糖含量。但在《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》下，每100克食物若含不超過5克糖可稱為「低糖」；每100克食物若含不超過0.5克糖可稱為「無糖」。

如以一碗白飯260千卡計算，每飲一杯達600千卡的飲品，就等於吃了2.3碗飯，亦等同成人每一餐所需攝取能量的90%。

「糖」分知多啲

- ◆ 糖(包括單糖和雙糖)是簡單碳水化合物。有些糖天然存在於食物中，其他的則是添加於食物中。
- ◆ 「游離糖」一詞由世衛所創，是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分。
- ◆ 「游離糖」可以以不同的名稱出現在食物包裝的配料表上，例如：蔗糖、紅糖、黃糖、高果糖、玉米糖漿和葡萄糖漿等。
- ◆ 攝入過多的「游離糖」會令人攝取過多能量，會增加蛀牙、超重和患肥胖症的風險。



- ◆ 人體對各種精煉糖(如白糖)、糖漿和食物中的天然糖分(如蜜糖)的消化及代謝過程是一樣的。無論是哪種糖，只要攝取過多，都會造成能量過剩。因此，無論是紅糖 / 黃糖、蜜糖、糖漿還是白糖，都不應添加過量。
- ◆ 一些預先包裝的食物，會以代糖或甜味劑取代蔗糖（砂糖）。甜味劑不屬於游離糖，常用於製造適合糖尿病患者的食物，幫助過胖人士控制體重，以及減少蛀牙機會。
- ◆ 一些食品加入了少量代糖，已經可達到增加甜味的效果，使用後可減低食品的糖含量。目前亦未有充分的證據顯示攝取適量的代糖會對人體造成不良影響，不過部分人士不適合食用代糖或對某些甜味劑敏感人士，應選用天然食材。
- ◆ 天然存在於食物中的糖不屬於「游離糖」，例如牛奶和乳酪中的乳糖，水果中的果糖，都不屬於「游離糖」。不過當水果製成果汁和濃縮果汁之後，其中天然含有的果糖就屬於「游離糖」。

以上資料只供參考

更新日期: 2019年2月25日

參考資料：

- https://www.consumer.org.hk/ws_chi/consumer_alerts/graph/486/yoghurts.html
- https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/Sugars_Facts_and_Myths_for_Consumers.html
- <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/294577/%E6%B6%88%E5%A7%94%E6%9C%83-%E8%B5%B0%E7%94%9C%E5%B0%B1%E7%84%A1%E7%B3%96-5%E6%AC%BE-%E4%B8%8D%E5%8A%A0%E7%B3%96-%E6%A8%A3%E6%9C%AC%E7%B3%96%E5%88%86%E9%AB%98%E9%81%8E%E5%8E%9F%E5%91%B3>



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest