

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



# 乳酸/果汁飲品檸檬茶 糖分高過可樂？

誰會想到，一些乳酸飲品、檸檬茶、果汁飲品的糖分竟然高過可樂？而汽水之中，可樂亦不是最高糖分的。

在人人高喊要健康不要肥胖的今天，你知道飲一包高糖分的檸檬茶、果汁飲品或者汽水，所攝取的游離糖經已貼近一日限量嗎？

本會聯同食物安全中心，測試市面80款預先包裝飲品的糖含量。為迎合健康飲食的需求，「低糖」「無糖」「少甜」「無糖添加」產品大行其道，在營養標籤法例即將於明年7月生效之際，我們率先檢測這些產品的糖含量。

## 測試樣本

食物安全中心在今年6月從超市、便利店及零售店搜集了80款常見的預先包裝不含酒精飲品進行化驗，其中64款為普通配方飲品，餘下16款為附有與糖相關的營養聲稱（例如「無糖」、「低糖」）及/或與糖有關字句（例如「少甜」、「無糖添加」）的對應飲品。樣本包括8大類飲品（合共22種），分別是：

—6款汽水（包括可樂、忌廉梳打和橙汁汽水）

—10款果汁及果汁飲品（包括橙汁、橙汁飲品和提子汁飲品）

—12款大豆飲品

—4款乳酸飲品

—5款朱古力及麥芽飲品（沖劑）

—17款奶茶及咖啡（包括即飲和沖劑）

—22款其他茶及草本飲品（包括檸檬茶、蜂蜜綠茶、果味茶、菊花茶、甘蔗飲品和夏枯草）

—4款運動及能量飲品

## 測試項目

所有樣本由食物安全中心的食物研究化驗所進行營養素含量測試，包括糖、鈉、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪、蛋白質、碳水化合物及能量。同一產品可能因原材料、配方、製作過程等因素有別，使每批次或個別產品的營養素含量出現差異，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的營養素含量。

## 測試結果

表一至表五所列的測試結果以每100克樣本計算（除非另有指明）。

樣本分即飲（液態狀）和沖劑（粉狀，需沖調後飲用）兩類；在即飲樣本方面，由於大部分樣本的主要成分為水，而樣本的密度由1.00克/毫升至1.07克/毫升，為方便計算從飲品中攝取營養素的分量，是次研究粗略假設飲品樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。

◇ 測試了80款預先包裝即飲及沖劑飲品，共8類：汽水、果汁及果汁飲品、大豆飲品、乳酸飲品、朱古力及麥芽飲品、奶茶及咖啡、其他茶及草本飲品、運動及能量飲品。

◇ 所有樣本中（沖劑飲品以每100毫升經沖調成的飲品計），糖含量最高的類別為乳酸飲品，其中最高的一款檢出每100克含16克糖。假設檢出的糖全為游離糖，只飲用該樣本一瓶（100毫升）所攝取的游離糖便佔每日游離糖攝取限量（50克）約30%。

◇ 此外，部分汽水、果汁飲品及檸檬茶的糖含量亦值得關注，一些樣本檢出的糖含量達每100克13克，若分別飲用有關飲品一罐/包（容量由200毫升至330毫升），所攝取的游離糖佔每日攝取限量分別由約50%至接近90%。

◇ 樣本中11款附有「無糖」或「低糖」聲稱，檢出的糖含量由每100克0.3克至49克（沖劑樣本以每100克沖劑計）；由於部分樣本為沖劑，如以沖調後的飲品計，則11款樣本的糖含量由每100克0.3克至11克。當中6款將不會符合明年7月實施的營養資料標籤法例對「無糖」或「低糖」的規定。

◇ 亦有7款附有「少甜」、「微甜」或「無糖添加」等字句的樣本，檢出的糖含量由每100克（或毫升）0.31克至9.8克（沖劑樣本以每100毫升經沖調成的飲品計）。

另一方面，檢測得出的糖含量為所有存在於有關樣本中的單糖和雙糖的總含量，包括游離糖和其他天然存在於有關食物的糖。就是次研究而言，假設樣本所含的糖全是游離糖。

表一至表五所列的樣本，其中部分的樣本編號附有英文小階字母a、b及/或c，意思如下：

a：普通配方飲品，而本研究亦包括其附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品；其對應飲品的測試結果分別列於表四及/或表五。

b：附有與糖相關的營養聲稱的對應飲品，測試結果列於表四。

c：附有與糖有關字句的對應飲品，測試結果列於表五。

部分樣本與糖相關的營養聲稱及/或字句的中英文版本出現差異，是次研究根據產品標籤上的中文聲稱及字句作分類及分析。

## 每日游離糖攝取限量

世界衛生組織（世衛）和聯合國糧食及農業組織（糧農組織）建議游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%。以一個每日攝取2,000千卡能量的成年人為例，每日

游離糖的攝取量應少於50克。以下報告內均以50克為一般人的每日游離糖攝取限量作為基數，來計算從樣本攝取到的游離糖佔限量的百分比。

## 一、糖含量：普通配方飲品汽水

以每100克飲品計，各類汽水檢出的糖含量由10克至13克。

「美年達橙味碳酸飲料」（#A5）及「芬達橙味汽水」（#A6）的糖含量較高，為每100克13克。從有關樣本的配料表看，相信絕大部分被檢測到的糖為添加糖，如飲用相關樣本一罐（330毫升），便攝取約43克游離糖，約佔一個每日攝取2,000千卡能量的人每日游離糖攝取限量的86%。

## 果汁及果汁飲品

以每100克飲品計，這類飲品樣本檢出的糖含量由8.1克至13克，當中「Capri-Sonne 橙味果汁飲品」（#B6）及「利賓納黑加侖子飲品」（#B9a）的糖含量較高，為每100克13克。根據有關樣本的配料表，其配料除了砂糖外，還有果汁/經還原的濃縮果汁，因此在產品中檢測到的一部分糖可能是天然存在於果汁中的糖，而天然存在於果汁中的糖亦視為游離糖。如飲用#B6（200毫升）或#B9a（330毫升）一包，便攝取約26克或43克游離糖，分別約佔每日攝取限量的52%及86%。

## 大豆飲品

以每100克飲品計，樣本的糖含量由





## 測試報告

5.3 克至7.2 克。以「大和豆漿（原味）」（#C7a）的糖含量較高，為每100克7.2克，如飲用一樽（448毫升），便攝取約32克游離糖，約佔每日攝取限量的65%。

### 乳酸飲品

以每100克飲品計，檢出各樣本的糖含量由13克至16克。

「益力多活性乳酸菌飲品」（#D3）的糖含量是可以立即飲用的樣本中最高的，為每100克16克，如飲用一瓶（100毫升），便攝取約16克游離糖，約佔每日攝取限量的32%；不少人可能見瓶身細小，一口氣喝多過一瓶，若一天喝上3至4瓶，便可能超出每日攝取限量，因此應避免大量飲用，以免攝取過量糖。

### 朱古力及麥芽飲品

兩款朱古力及三款麥芽飲品樣本均為沖劑。以每100克沖劑計，兩款朱古力飲品樣本的糖含量分別為53克及67克；麥芽飲品樣本則由56克至63克。其中，以「雀巢三花香濃即沖朱古力粉」（#E2）的糖含量較高，為每100克67克。

然而，將沖劑沖調成飲品的糖含量又如何？在沖調飲品時，沖劑與水的比例會影響沖調出來的飲品在每一分量內（例如以100毫升計）的營養成分。是次研究根據各產品包裝上的沖調方法來計算沖調成的飲品每100毫升的營養素含量。

以每100毫升依產品包裝上指示沖調



乳酸飲品



果汁及果汁飲品



大豆飲品

出來的飲品計，「阿華田3合1營養麥芽飲品」（#E5）的糖含量最高（9.5克），如飲用整杯（即200毫升飲品，內含30克沖劑），便攝取約19克游離糖，約佔每日攝取限量的38%。

因此消費者選擇沖劑時，除要留意產品在銷售狀態（例如沖劑）時的營養成分外，亦應注意沖調後的最終營養成分。本會鼓勵生產商額外標示每包沖劑（如以每次食用分量獨立包裝者）或產品依指示沖調後的營養素含量，方便消費者瞭解實際飲用的情況和比較不同產品。

### 奶茶及咖啡

可供立即飲用的樣本中，以每100克飲品計，即飲奶茶含糖量由6.9克至7.1克，

即飲咖啡由6.4克至10克。以「STARBUCKS COFFEE Frappuccino Coffee Drink」（#F6）的糖含量較高，為每100克10克，飲用一樽（281毫升），便攝取約28克游離糖，佔每日攝取限量的56%。

沖劑樣本中，奶茶沖劑的糖含量為每100克49克至54克；咖啡沖劑的糖含量為每100克36克至53克。其中，以「捷榮三合一奶茶」（#F9）的糖含量較高，為每100克54克。而以沖調成飲品的狀態計，奶茶沖劑樣本每100毫升含糖5.3克至6.0克；咖啡沖劑樣本每100毫升則含糖4.5克至8.0克。當中以「舊街場白咖啡3合1（經典）」（#F10a）的糖含量較高，為每100毫升8.0克，如飲用一杯（即180毫升，含40克沖劑），便攝取約14克游離糖，約佔每日攝取限量的29%。

表一：汽水、果汁及果汁飲品、大豆飲品、乳酸飲品(普通配方)的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	產品容量 (毫升) [3]	每100克飲品檢出的含量 *							
			糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
汽水										
可樂										
A1	可口可樂汽水 Coca-Cola Coke	330	10	微量	0	0	0	0	10	42
A2	百事可樂 PEPSI Cola	330	11	微量	0	0	0	0	11	43
忌廉梳打										
A3	玉泉忌廉味汽水 Schweppes Cream Soda	330	12	微量	0	0	0	0	12	48
橙汁汽水										
A4	新奇士橙汁汽水 Sunkist Sparkling Orange Juice Drink	345	11	微量	0	0	微量	0	11	47
A5	美年達橙味碳酸飲料 MIRINDA Orange Flavor	330	13	微量	0	0	0.3	0	13	57
A6	芬達橙味汽水 Fanta Orange Orange Flavoured	330	13	微量	0	0	0	0	13	55
果汁及果汁飲品										
橙汁										
B1	Fresh 100% Made in Hong Kong Orange Juice	350	8.1	0	0	0.008	微量	0.4	9.2	41
B2	HAPPY PLANET Organic Happiest Orange	1,890	8.9	0	0	0.011	0.4	0.7	10	46
B3	Florida's Natural 100% Pure Orange Juice	300	9.3	0	0	0.013	0.4	0.6	10	48
橙汁飲品										
B4	美粒果果粒橙 Minute Maid Orange Juice Drink	450	9.4	11	0	0	0.3	0	10	43
B5	果汁先生橙汁飲品(啜啜裝) Mr Juicy Orange Juice Drink (Cheer Pack)	180	10	0	0	0	微量	微量	11	46
B6	Capri-Sonne 橙味果汁飲品 Capri-Sonne Orange	200	13	13	0	0	0.4	0	13	56
提子汁飲品										
B7	Snapple Grapeade	473	10	0	0	0	微量	0	11	45
B8	維他黑加侖子汁飲品 VITA Blackcurrant Juice Drink	250	11	7	0	0	微量	0	12	49
B9a	利賓納黑加侖子飲品 Ribena Blackcurrant Drink	330	13	微量	0	0	微量	0	13	52
大豆飲品										
C1a	維他奶麥精豆奶 vitasoy Malted Soyabean Milk	250	5.3	46	0.02	0.38	1.3	1.7	7.5	48
C2a	維他奶豆奶 vitasoy Soyabean Milk	250	6.2	27	0.01	0.34	1.5	1.8	6.8	48
C3	酷兒的豆奶 Qoo Soya Milk	200	6.3	39	0	0.14	1.1	0.7	6.8	39
C4a	金光鮮豆漿(特濃豆味) Soya Gold Fresh Rich Soya Milk	946	6.6	微量	0	0.22	1.6	2.9	8.1	58
C5	陽光蜜瓜味豆奶 Hi-C Melon Flavoured Soya Milk	250	6.7	43	0	0.14	1.1	0.8	7.7	44
C6a	百福鮮豆漿(傳統風味) PAK FOOK Fresh Soya Milk (Traditional)	946	6.7	0	0	0.44	1.7	2.6	7.8	57
C7a	大和豆漿(原味) Tai Wo Soybean Milk (Original)	448	7.2	8	0	0.13	1.1	1.6	7.9	48
乳酸飲品										
D1a	活益比非多乳酸菌發酵乳(原味)	340	13	10	0	0.005	0	0.9	15	64
D2	美樂多活乳酸菌乳飲品 mini Live Lactobacillus Milk Drink	120	15	14	0	0	微量	0.9	17	75
D3	益力多活性乳酸菌飲品 Yakult Live Lactobacillus Drink	100	16	14	0	0.006	0	1.0	17	75

註

\* 樣本的密度由1.00克/毫升至1.07克/毫升。為方便計算從飲品中攝取營養素的分量，本研究粗略假設飲品樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。

[1] 樣本根據檢出的糖含量由少至多排列。若糖含量相同，則以檢出的能量由少至多排列。

[2] a：是次研究的樣本包括普通配方飲品和附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品。樣本編號沒有附加英文小階字母的為普通配方飲品而且並沒有對應飲品樣本。樣本編號附有英文小階字母a的樣本為普通配方飲品而且還有對應飲品樣本(有關對應飲品樣本的測試結果列於表四及/或表五)。

[3] 表列容量為食品包裝標籤上所示的資料。

[4] 表列糖、鈉、反式脂肪、飽和脂肪、總脂肪、蛋白質、碳水化合物含量，以及能量是以每100克食物計算，如欲計算每個包裝的飲品的營養素含量，可作以下換算：每個包裝的樣本的營養素含量 = 表列營養素含量×產品容量÷100，例如#A1 每個包裝的樣本的糖含量=10×330÷100=33克，如此類推。  
微量：檢出含量低於定量限但高於檢測限，在鈉、總脂肪和蛋白質的檢測而言，即每100克分別含介乎2毫克至5毫克、0.1克至0.3克和0.1克至0.3克。

[5] 指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。世衛和糧農組織建議每日游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其游離糖的每日攝取限量為50克。就是次研究而言，我們假設樣本中的所有糖為游離糖。

[6] 表列為鈉的含量。如欲計算每100克飲品大約的鹽含量可作以下換算：每100克飲品的鹽含量=表列鈉含量×2.5。世衛和糧農組織建議每日鈉的攝取限量為2克，相等於5克鹽。

[7] 世衛和糧農組織建議每日反式脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的1%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其反式脂肪的每日攝取限量為2.2克。

[8] 世衛和糧農組織建議每日飽和脂肪攝取量應少於人體每日所需能量的10%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其飽和脂肪的每日攝取限量約為20克。

[9] 包括飽和脂肪、反式脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪、磷脂、固醇等。世衛和糧農組織建議每日的總脂肪攝取量應為每日能量攝取量的15-30%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，其總脂肪的每日攝取限量約為60克。

[10] 世衛和糧農組織建議每日蛋白質的攝取量應為人體每日所需能量的10-15%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日應攝取約60克蛋白質。

[11] 世衛和糧農組織建議每日碳水化合物的攝入量應為人體每日所需能量的55-75%，以每日攝取2,000千卡能量的人為例，每日應攝取約300克碳水化合物。

[12] 能量的需要按年齡、性別、體重及活動量而定。一個體重56公斤及有中度體力活動量的18歲至49歲的一般女性每日需要約2,000千卡能量，而男性則約2,700千卡。

</



## 其他茶及草本飲品

以每100克飲品計，檢出的糖含量分別為：

檸檬茶：8.3克至13克。

蜂蜜綠茶：兩個樣本分別為3.0克及3.5克。

果味茶：7.9克至9.4克。

菊花茶：6.2克至8.3克。

甘蔗飲品：5.8克至6.3克。

夏枯草：兩個樣本分別為4.1克及6.1克。

其中「維他檸檬茶飲品」(#G4a)的糖含量較高，為每100克13克，如飲用一盒(250毫升)，便攝取約33克游離糖，約佔每日攝取限量的65%。

## 運動及能量飲品

以每100克飲品計，運動飲品檢出糖含量由4.4克至6.1克；一款能量飲品則為9.7克。

樣本中以「葡萄適葡萄糖能量飲品(原味)」(#H4)的糖含量較高，為每100克9.7克，如飲用一樽(300毫升)，便會攝取約29克游離糖，約佔每日攝取限量的58%。

## 二、糖含量：附有與糖相關的營養聲稱的飲品

《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(下稱：《修訂規例》)將於明年7月1日實施，屆時預先包裝食物的營養聲稱將受到規管。

是次研究包括了若干與普通配方飲品品牌和類別相同但附有與糖相關的營養聲稱的對應產品(見表四)，看看它們的糖含量有何不同及會否配合到《修訂規例》的要求。

## 附有與糖相關的營養素含量聲稱——「無糖」「低糖」樣本

共有11個樣本附有「無糖」(1個)或「低糖/糖少」(10個)聲稱，其中2個樣本為



朱古力及麥芽飲品



奶茶及咖啡(即飲)



奶茶及咖啡(沖劑)

沖劑。由於2個沖劑樣本沒有註明其營養聲稱是按包裝上的指示沖調成的飲品狀態而作出，因此以其出售時的狀態，即沖劑本身的營養素含量來衡量其聲稱會否符合《修訂規例》的要求。

「無糖」樣本：咖啡沖劑「舊街場白咖啡2合1(無糖)」(#F10b)的包裝內同時附有獨立包裝的咖啡糖，沖劑(不包括咖啡糖)檢出的糖含量為每100克5.3克，將不會

符合《修訂規例》有關「無糖」的規定(即每100克或毫升食物(固體或液體)含不超過0.5克糖)。即使以其每100毫升沖調成的飲品計(糖含量為0.74克)，亦不會符合《修訂規例》下「無糖」的條件。

「低糖/糖少」樣本：9個為即飲樣本，檢出的糖含量介乎每100克0.3克至11克；另外1個為沖劑樣本，糖含量是每100克49克。

5個樣本(#C1bc~#C2bc~#C4b~#C6b

表二：朱古力及麥芽飲品、奶茶及咖啡(普通配方)的檢驗結果

樣本 編號 [1][2]	產品名稱	產品容量或 重量 [3]	每100克飲品/沖劑檢出的含量 * 或每100毫升沖調成的飲品計出的含量							
			糖 (克) [4] [5]	鈉 (毫克) [4] [6]	反式脂肪 (克) [4] [7]	飽和脂肪 (克) [4] [8]	總脂肪 (克) [4] [9]	蛋白質 (克) [4] [10]	碳水 化合物 (克) [4] [11]	能量 (千卡) [4] [12]
朱古力及麥芽飲品										
朱古力飲品										
E1	Cadbury Hot Chocolate Drink 3 in 1 Cocoa Mix	450克	53	280	0	13	15	6.5	71	440
	☞ [每100毫升飲品約含7.5克沖劑]		4.0	21	0	0.98	1.1	0.49	5.3	33
E2	雀巢三花香濃即沖朱古力粉 Nestlé Carnation Rich Chocolate Hot Cocoa Mix	250克 (25克x10小包)	67	320	0.05	5.1	6.7	4.0	82	400
	☞ [每100毫升飲品約含12.5克沖劑]		8.4	40	0.006	0.64	0.84	0.50	10	50
麥芽飲品										
E3	雀巢美祿3合1巧克力麥芽營養飲品固體飲料 Nestlé MILO Nutritional Chocolate Malt Powdered Drink	300克 (10小包)	56	440	0.27	5.9	10	11	70	410
	☞ [每100毫升飲品約含15克沖劑]		8.4	66	0.041	0.89	1.5	1.7	11	62
E4	好立克3合1即溶營養麥芽飲品 Horlicks 3 in 1 Instant Nutritious Malted Drink	28克x8小包	56	460	0.10	2.9	4.2	11	74	380
	☞ [每100毫升飲品約含14克沖劑]		7.8	64	0.014	0.41	0.59	1.5	10	53
E5	阿華田3合1營養麥芽飲品 Ovaltine 3 in 1 Nutritional Malted Drink	30克x12小包	63	360	0.02	3.7	5.1	9.0	79	400
	☞ [每100毫升飲品約含15克沖劑]		9.5	54	0.003	0.56	0.77	1.4	12	60
奶茶及咖啡										
即飲奶茶										
F1	捷榮罐裝奶茶 TW Milk Tea	250毫升	6.9	30	0.02	0.78	1.0	1.4	7.0	45
F2	午後の紅茶 KIRIN Afternoon Tea Milk Tea	500毫升	7.1	16	0	0.26	0.5	0.4	7.4	36
F3	雀巢奶茶(絲滑) Milk Tea Beverage (Silky Smooth)	250毫升	7.1	49	0.01	0.60	0.9	0.8	7.9	42
即飲咖啡										
F4	雀巢咖啡(香滑) NESCAFÉ (Regular)	250毫升	6.4	59	0.02	0.50	1.0	1.0	8.2	45
F5	伯朗咖啡藍山風味 MR. BROWN Blue Mountain Blend Coffee	240毫升	6.6	36	0.02	0.54	0.8	0.8	8.0	43
F6	STARBUCKS COFFEE Frappuccino Coffee Drink	281 毫升	10	28	0.02	0.60	1.1	2.2	14	73
奶茶沖劑										
F7a	Lipton 3合1奶茶金裝 Lipton 3 in 1 Milk Tea Gold	18.5克x10小包	49	190	0.20	13	16	6.8	69	450
	☞ [每100毫升飲品約含10.9克沖劑]		5.3	21	0.022	1.4	1.7	0.74	7.5	49
F8a	大排檔3合1即溶奶茶 DAI PAI DONG 3 in 1 Tea Mix Instant Milk Tea	17克x10小包	52	37	2.8	3.4	12	2.1	74	410
	☞ [每100毫升飲品約含11.3克沖劑]		5.9	4.2	0.32	0.38	1.4	0.24	8.4	46
F9	捷榮三合一奶茶 TW All in One Milk Tea	14克x12小包	54	140	0.12	9.4	11	2.0	82	430
	☞ [每100毫升飲品約含11.2克沖劑]		6.0	16	0.013	1.1	1.2	0.22	9.2	48
咖啡沖劑										
F10a	舊街場白咖啡3合1(經典) OLD TOWN White Coffee 3 in 1 (Classic)	40克x10小包	36	100	0.63	16	18	3.9	70	460
	☞ [每100毫升飲品約含22.2克沖劑]		8.0	22	0.14	3.6	4.0	0.87	16	102
F11a	雀巢咖啡1+2即溶咖啡飲品(原味) NESCAFÉ 1+2 Complete Coffee Mix (Original)	312克 [13克x(22+2)小包]	52	190	0.01	13	13	4.0	78	450
	☞ [每100毫升飲品約含8.7克沖劑]		4.5	17	0.0009	1.1	1.1	0.35	6.8	39
F12a	麥斯威爾原味咖啡3合1 Maxwell House Original Coffee 3 in 1	336克 (14克x24小包)	53	77	0.09	8.6	9.2	3.3	83	430
	☞ [每100毫升飲品約含9.3克沖劑]		4.9	7.2	0.008	0.80	0.86	0.31	7.7	40



\* 即飲飲品方面，本研究粗略假設樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。詳細解釋請參閱表一。

☞ 表列數據為按包裝上的沖調指示計算出來的每100毫升飲品的結果。#F8a包裝上的調製指引沒有列明沖調該產品的用水量，因此以是次研究中其

他牌子同類產品沖調時的平均用水量，即150毫升作參考，並假設沖調該產品亦用此用水量。

[3] 表列容量或重量為飲品包裝標籤上所示的資料。

[1]、[2]、[4] - [12] 請參閱表一。

表三：其他茶及草本飲品、運動及能量飲品(普通配方)的檢驗結果

樣本 編號 [1][2]	產品名稱	產品 容量 (毫升) [3]	每100克飲品檢出的含量 *							
			糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水 化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
其他茶及草本飲品										
檸檬茶										
G1	雀巢檸檬茶 NESTEA Lemon Tea	250	8.3	0	0	0	微量	0	8.8	36
G2	康師傅冰紅茶檸檬口味茶飲品 Mr. KON Ice Tea Lemon Flavor	490	9.3	25	0	0	微量	0	9.8	41
G3a	陽光檸檬茶 Lemon Tea	250	12	0	0	0	微量	0	13	56
G4a	維他檸檬茶飲品 VITA Lemon Tea Drink	250	13	6	0	0	微量	0	14	56
蜂蜜綠茶										
G5	首選牌蜂蜜綠茶 FIRST CHOICE Honey Green Tea	500	3.0	15	0	0	0	0	3.2	13
G6	道地綠茶(蜂蜜) Tao Ti Honey Green Tea	250	3.5	12	0	0	0	0	3.6	15
果味茶										
G7	鴻福堂蘋果蕎麥茶 HUNG FOOK TONG Apple Buckwheat Tea Drink	500	7.9	微量	0	0	0	0	8.4	34
G8	雀巢清新點蜂蜜雪梨茶 NESTEA Honey Pear Tea	500	8.3	6	0	0	0	0	8.8	36
G9	Snapple Peach Tea	473	9.3	0	0	0	微量	0	9.8	40
G10	維他果然系蘋果芒果茶飲品 VITA Gor Yin Hai Apple Mango Tea Drink	250	9.4	16	0	0	微量	0	9.9	41
菊花茶										
G11	Yeo's 菊花茶 Yeo's Chrysanthemum Tea	250	6.2	0	0	0	0	0	6.7	27
G12	陽光菊花茶 Chrysanthemum Tea	250	7.8	微量	0	0	0	0	8.2	33
G13	維他菊花茶飲品 VITA Chrysanthemum Tea Drink	250	8.3	微量	0	0	0	0	8.7	36
甘蔗飲品										
G14	鴻福堂竹蔗茅根 HUNG FOOK TONG Imperatae Cane Drink	500	5.8	微量	0	0	0	0	6.3	25
G15a	Yeo's 甘蔗水 Yeo's Sugar Cane Drink	250 (紙盒裝)	6.1	0	0	0	0	0	6.3	26
G16	健康工房竹蔗茅根海底椰 HealthWorks Sugarcane, Rhizoma Imperatae and Sea Coconut Drink	500	6.3	0	0	0	0	0	6.5	26
夏枯草										
G17	鴻福堂夏枯草 HUNG FOOK TONG Common Selfheal Fruit-Spike Drink	500	4.1	0	0	0	0	0	4.5	18
G18a	健康工房夏枯草 HealthWorks Self-Heal Spike Drink	330 (紙盒裝)	6.1	微量	0	0	0	0	6.6	27
運動及能量飲品										
運動飲品										
H1	飛雪動奕等滲補充飲品 Bonaqua BonActive Isotonic Replenishment Drink	500	4.4	20	0	0	0	0	4.4	18
H2	寶礦力水特電解質補充飲料 POCARI SWEAT ion Supply Drink	500	6.1	46	0	0	0	0	6.5	26
H3	屈臣氏促動純冰口感運動飲品 watsons Iso-Tone Pure-Ice Sports Drink	500	6.1	38	0	0	0	0	6.6	27
能量飲品										
H4	葡萄適葡萄糖能量飲品(原味) Lucozade Energy (Original)	300	9.7	6	0	0	0	0	18	72

註

\* 及 [1] - [12] 請參閱表一。

註 \* 及 [1] - [12] 請參閱表一。





其他茶及草本飲品

及#G4b)的糖含量符合《修訂規例》有關「低糖」的條件(即每100克或毫升食物(固體或液體)含不超過5克糖)。

其餘5個樣本(#C7b、#D1b、#F7b、#G15b及#G18b)的糖含量則不會符合《修訂規例》有關「低糖」的條件;除此以外,當中部分樣本的糖含量更可能偏高,如「活益比菲多乳酸菌發酵乳(乳多糖少)」(#D1b),糖含量為每100克11克,飲用一樽(350毫升)便攝取約39克游離糖,約佔每日攝取限量的77%。而「健康工房夏枯草(低糖)(膠瓶裝)」(#G18b)的糖含量為每100克6.2克,反而稍高於同牌子普通配方的「健康工房夏枯草(紙盒裝)」(見表三#G18a)(每100克含糖6.1克)。

## 附有與糖相關的營養素比較聲稱——「較…糖分低…」樣本

在上述11個附有與糖相關的營養素含量聲稱的樣本中,有3個(#D1b、#F7b及#G4b)同時附有與糖相關的營養素比較聲稱。

「活益比菲多乳酸菌發酵乳(乳多糖少)」(#D1b)附有「糖度減低30%」的聲稱,但未有在標籤說明用作比較的食品,因此不會符合《修訂規例》下糖的營養素比較聲稱的準則。根據《修訂規例》,產品列有營養素比較聲稱,須同時列出用作比較的食品及含量的差異。

「Lipton 3合1 奶茶(輕怡)」(#F7b)附有「與一般奶茶3合1 比較,每杯…糖分低40%」的聲稱,由於未有確實指出一般奶茶3合1的糖含量,故不能確定會否符合《修訂規例》下糖的營養素比較聲稱的條件。食物安全中心會向生產商瞭解用作比較的糖含量,以衡量產品是否符合規定。

「維他light檸檬茶飲品」(#G4b)附有「與維他檸檬茶相比,此產品…糖含量少95%」的聲稱,指明與同牌子的檸檬茶相比(見表三#G4a),其糖含量少95%。根據是次測試結果,以每100克飲品計,#G4b的糖含量是0.3克,而#G4a則是13克,即#G4b的糖含量比#G4a少約98%,故#G4b的糖比較聲稱將可符合《修訂規例》的規定。



甜」和「無糖添加」,其中2個樣本(#C1bc及#C2bc)同時附有與糖相關的營養聲稱。

## 「少甜」「微甜」樣本

5個附有「少甜」「微甜」字句的樣本,以每100克計,糖含量雖然較其同牌子的普通配方樣本低,但其中一些樣本的糖含量仍然偏高,例如「利賓納黑加侖子飲品(少甜)」(#B9c)及「陽光檸檬茶(少甜)」(#G3c),以每100克計,分別含9.1克及9.8克糖,如飲用一包#B9c(330毫升)或一盒#G3c(250毫升),便分別攝取約30克或25克游離糖,約佔每日攝取限量60%或49%。

## 「無糖添加」樣本

有個別產品標榜「無糖添加」。「無糖添加」(或樣本所寫的「無糖添加」)一般指在食物製作過程中,並無添加糖或含有糖的配料以增加食物的甜味,不過,有關產品仍可能含有天然存在的糖。

是次研究中有兩個樣本附有「無糖添加」的字句,分別是「大排檔無糖添加即溶奶茶」(#F8c)及「雀巢咖啡1+1即溶咖啡飲品(原味無糖添加)」(#F11c),它們的配料



運動及能量飲品

## 三、糖含量: 附有其他與糖有關字句的產品

消費者可能覺得「少甜」「微甜」「無糖添加」等於與糖相關的營養聲稱,亦即等同「低糖」或「無糖」等聲稱。然而,這些字句只被視作可能與糖有關,但卻不屬於《修訂規例》下與糖相關營養聲稱的規管範圍。

是次研究包括7個附有其他與糖有關字句的樣本(見表五),例如「少甜」「微



附有「無糖」聲稱的樣本

附有「低糖」聲稱的樣本

表顯示其配料中的某些成分含有糖，例如#F8c內的奶末含玉米糖漿固形物，而#F11c內的植脂末含葡萄糖漿。雖然它們的糖含量遠低於其同牌子的普通配方產品，但亦分別檢出每100克8.5克及4.3克糖。由於有關產品標籤上「無糖添加」的字句可能會誤導消費者，食物安全中心將作出跟進。

## 中英文標籤不一致

2款樣本與糖相關的營養聲稱或與糖有關的字句的中英文版本出現差異，分別是#F10b的「無糖 No Sugar Added」(見表四)和#F12c的「微甜 Reduced Sugar」(見表五)。

《修訂規例》下，所有有關營養聲稱的規定均適用於以任何語言作出營養聲稱的食物。根據食物安全中心的意見，營養聲稱如以多於一種語言作出，不同語言的表述毋須一致，但都必須符合適用的規定。消費者遇上文本出現差異的情況，要判斷以誰為依歸，還得多下功夫細閱營養素含量了。

## 不應單憑聲稱及字句選擇食物

包裝上的營養聲稱，包括「無糖」及「低糖」，只是就某種營養素的含量作籠統性的表達，至於包裝上附有的與糖有關的其他字句，例如「少甜」、「微甜」和「無糖添加」等更未必能真實反映食物的營養素含量。除此以外，產品往往只在包裝上就一種營養素作出營養聲稱，**消費者不應單憑某**

**項營養聲稱或宣傳字句來選擇食物，而應同時留意所有須標示的營養素含量，以確保吃得健康及不會顧此失彼。**

## 能量及其他營養素的含量 留意糖帶來的能量

糖只含能量而無別的營養價值，進食過多糖可能令人攝取過多能量，從而增加超重和患肥胖症的風險。從膳食中每進食1克糖，所攝取的能量便增加4千卡。

測試結果顯示，即飲樣本所含的能量由每100克3.6千卡至75千卡；沖劑樣本(以沖調成的飲品計)則由每100毫升33千卡至102千卡。以所有樣本來說，飲品中來自糖的能量約佔總能量的4%至100%。要注意的是，汽水、運動飲品、甘蔗飲品、菊花茶、蜂蜜綠茶、果味茶和夏枯草，以及部分提子汁飲品、檸檬茶和橙汁飲品樣本(共33個，約佔樣本總數四成)中來自糖的能量佔總能量90%或以上，換言之，這些飲品樣本中大部分的能量來自糖。因此，要控制體重，除了要留意高脂肪食物的攝取量外，亦應留意高能量及高糖食物的攝取量。

## 樣本總脂肪含量不算高

不少樣本的總脂肪含量偏低，測試的一半樣本(40個)只含微量或檢測不到總脂肪；其餘24個即飲樣本的總脂肪含量由每100克0.3克至1.9克，16個沖劑樣本(以沖調成的飲品計)則由每100毫升0.59克至4.0克。

## 總結

在64款普通配方飲品中(沖劑樣本以沖調成的飲品每100毫升計)，乳酸飲品的平均糖含量最高(每100克15克)，大豆飲品的平均糖含量則最低(每100克6.4克)。

以糖含量較高的樣本而言，例如部分乳酸飲品、果汁飲品、汽水、檸檬茶等，若長期每日大量飲用，再加上從其他食物或飲品中攝取糖，便有機會攝取過量的糖。

為了健康着想，消費者除了在選購食物、飲品時留意營養標籤上的糖含量外，亦應注意能量及其他營養素的含量，並且要食用得宜，切勿過量。

至於樣本的標示情況，1款附有「無糖」及5款附有「低糖」聲稱的樣本，以其出售時的狀態計，檢出的含糖量將不會符合《修訂規例》的規定，本會建議生產商檢討有關產品的糖含量及標籤資料，以便能配合明年7月1日正式實施的《修訂規例》。

## 給消費者的建議

◇ 保持均衡飲食，以清水或清茶代替含添加糖的飲品。由於不含添加糖的果汁本身含天然存在的糖，因此亦應避免大量飲用。

◇ 營養聲稱只應作快速參考之用。無論何時，消費者不應只專注於有作出聲稱的營養素，還需參考營養標籤及配料表上的其他資料，從而作出健康的選擇。舉例來說，就算附有「無糖」或「低糖」聲稱的食物

表四：附有與糖相關聲稱的樣本的檢驗結果

樣本 編號 [1][2]	產品名稱	標籤上附有 與糖相關的 聲稱及/或 有關字句	產品容量或 重量 [3]	每100克飲品/沖劑檢出的含量 * 或每100毫升沖調成的飲品計出的含量							
				糖 (克) [4] [5] [13]	鈉 (毫克) [4] [6]	反式脂肪 (克) [4] [7]	飽和脂肪 (克) [4] [8]	總脂肪 (克) [4] [9]	蛋白質 (克) [4] [10]	碳水 化合物 (克) [4] [11]	能量 (千卡) [4] [12]
附有「無糖」聲稱的樣本											
奶茶及咖啡											
F10b	舊街場白咖啡 2合1(無糖) <b>OLDTOWN White Coffee 2 in 1 (No Sugar Added)</b> §	無糖 No Sugar Added	250克 (25克 X 10小包)	5.3 <sup>◇</sup>	130	1.2	24	26	5.4	59	490
	 [每100毫升飲品約含13.9克沖劑]	—		0.74	18	0.17	3.3	3.6	0.75	8.2	68
附有「低糖」聲稱的樣本											
大豆飲品											
C1bc	維他奶麥精豆奶(低糖) <b>vitasyo Malted Soyabean Milk (Low Sugar)</b>	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜口味	250毫升	4.8	46	0.02	0.39	1.3	1.7	6.9	46
C2bc	維他奶豆奶(低糖) <b>vitasyo Soyabean Milk (Low Sugar)</b>	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜口味	250毫升	4.7	27	0.01	0.32	1.4	1.9	5.0	40
C4b	金光鮮豆漿(低糖) <b>Soya Gold Fresh Low Sugar Soya Milk</b>	低糖 Low Sugar	946毫升	4.3	6	0	0.29	1.9	3.3	5.1	51
C6b	百福鮮豆漿(低糖) <b>PAK FOOK Fresh Soya Milk (Lite)</b>	低糖	946毫升	4.6	0	0	0.45	1.8	2.9	5.0	48
C7b	大和豆漿(低糖) <b>Tai Wo Soybean Milk (Low Sugar)</b>	低糖 Low sugar	448毫升	5.5 <sup>◇</sup>	9	0	0.15	1.0	1.6	6.2	41
乳酸飲品											
D1b	活益比菲多乳酸菌發酵乳 (乳多糖少)	糖少 糖度減低 30%	350毫升	11 <sup>◇</sup>	9	0.01	0.34	0.5	0.7	13	59
奶茶及咖啡											
F7b	Lipton 3合1 奶茶(輕怡) <b>Lipton 3 in 1 Milk Tea Lite</b>	低糖 LOW Sugar	10.9克 X 10小包	49 <sup>◇</sup>	210	0.28	9.4	11	4.1	76	420
	 [每100毫升飲品約含8.7克沖劑]	與一般奶茶 3合1 比較， 每杯…糖分 低40%		4.3	18	0.024	0.82	0.96	0.36	6.6	37
其他茶及草本飲品											
G4b	維他light檸檬茶飲品 <b>VITA light Lemon Tea Drink</b>	低糖Low Sugar 與維他檸檬茶 相比，此產 品…糖含量少 95%。 This product contains... 95% less Sugar than VITALemon Tea.	250毫升	0.30	17	0	0	0	0	0.8	3.6
G15b	Yeo's 甘蔗水(低糖) <b>Yeo's Sugar Cane Drink</b>	低糖	330毫升 (罐裝)	6.0 <sup>◇</sup>	0	0	0	0	0	6.1	25
G18b	健康工房夏枯草(低糖) <b>HealthWorks Self-Heal Spike Drink</b>	低糖	500毫升 (膠瓶裝)	6.2 <sup>◇</sup>	0	0	0	0	0	6.6	27

註

\* 即飲飲品方面，本研究粗略假設樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。詳細解釋請參閱表一。

☕ 表列數據為按包裝上的沖調指示計算出來的每100毫升飲品的結果。

§ 測試不包括樣本包裝內附有的獨立包裝咖啡粉。

[1] 樣本以樣本編號順序排列。

[2] b/c：是次研究的樣本包括普通配方飲品和附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品。此表所列全部為附有與糖相關的營養聲稱的對應飲品樣本，樣本編號附有英文小階字母b，其對應的普通配方飲品(即樣本編號附有小階字母a)的測試結果列於表一、表二或表三。

[3] 表列容量或重量為飲品包裝標籤上所示的資料。

[4] - [12] 請參閱表一。

[13] 由2010年7月1日起，根據《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》，預先包裝食物的標籤上有關糖的營養素含量聲稱須符合下列條件：「不含糖」或「無糖」：每100克或毫升食物(固體或液體)含不超過0.5克糖；「低糖」：每100克或毫升食物(固體或液體)含不超過5克糖。◇：樣本將不會符合「無糖」或「低糖」聲稱的條件。



## 表五：附有其他與糖有關字句的樣本的檢驗結果

樣本編號 [1][2]	產品名稱	標籤上附有與糖相關的聲稱及/或有關字句	產品容量或重量 [3]	每100克飲品/沖劑檢出的含量 * 或每100毫升沖調成的飲品計出的含量							
				糖 (克) [4][5]	鈉 (毫克) [4][6]	反式脂肪 (克) [4][7]	飽和脂肪 (克) [4][8]	總脂肪 (克) [4][9]	蛋白質 (克) [4][10]	碳水化合物 (克) [4][11]	能量 (千卡) [4][12]
附有「少甜」/「微甜」字句的樣本											
果汁及果汁飲品											
B9c	利賓納黑加侖子飲品(少甜) Ribena Blackcurrant Drink (Less Sweet)	少甜 Less Sweet	330毫升	9.1	微量	0	0	0	0	9.7	40
大豆飲品											
C1bc	維他奶麥精豆奶(低糖) vitasoy Malted Soyabean Milk (Low Sugar)	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜口味	250毫升	4.8	46	0.02	0.39	1.3	1.7	6.9	46
C2bc	維他奶豆奶(低糖) vitasoy Soyabean Milk (Low Sugar)	低糖 LOW SUGAR 低糖≤5% 少甜口味	250毫升	4.7	27	0.01	0.32	1.4	1.9	5.0	40
奶茶及咖啡											
F12c	麥斯威爾香醇低脂咖啡3合1(微甜) Maxwell House Reduced Sugar Low Fat Coffee Mix 3 in 1	微甜 Reduced Sugar	14克 X 20小包	40	100	0.09	8.8	9.4	4.4	80	420
	☞[每100毫升飲品約含9.3克沖劑]	—		3.7	9.3	0.008	0.82	0.87	0.41	7.4	39
其他茶及草本飲品											
G3c	陽光檸檬茶(少甜) Lemon Tea (Less Sweet)	少甜 Less Sweet	250毫升	9.8	微量	0	0	0	0	10	42
附有「無糖添加」字句的樣本											
奶茶及咖啡											
F8c	大排檔無糖添加即溶奶茶 DAI PAI DONG No Sugar Added Instant Milk Tea	無糖添加 No Sugar Added	12克 X 10小包	8.5	71	5.0	6.3	26	4.5	50	450
	☞[每100毫升飲品約含8克沖劑]	—		0.68	5.7	0.40	0.50	2.1	0.36	4.0	36
F11c	雀巢咖啡1+1即溶咖啡飲品 (原味無糖添加) NESCAFÉ 1+1 Complete Coffee Mix (Original Unsweetened)	無糖添加 Unsweetened	121克 (11克 X 11小包)	4.3	400	0.02	26	28	6.0	53	490
	☞[每100毫升飲品約含7.3克沖劑]	—		0.31	29	0.001	1.9	2.0	0.44	3.9	36
註	<div><div><div>*</div><div>即飲品方面，本研究粗略假設樣本的密度與水相同，即100克飲品大約等於100毫升。詳細解釋參閱表一。</div></div><div><div>☞</div><div>表列數據為按包裝上的沖調指示計算出來的每100毫升飲品的結果。#F8c包裝上的調製指引沒有列明沖調該產品的用水量，因此是以次研究中其他牌子同類產品沖調時的平均用水量，即150毫升作參考，並假設沖調該產品亦用此用水量。</div></div></div> <div><div>[1]</div><div>請參閱表四。</div></div>										
	<div><div><div>[2]</div><div>b/c：是次研究的樣本包括普通配方飲品和附有與糖相關的營養聲稱及/或與糖有關字句的對應飲品。此表所列全部為附有與糖有關字句的對應飲品樣本，樣本編號附有英文小階字母c，其對應的普通配方飲品(即樣本編號附有小階字母a)的測試結果列於表一、表二或表三。</div></div><div><div>[3]</div><div>表列容量或重量為飲品包裝標籤上所示的資料。</div></div><div><div>[4] - [12]</div><div>請參閱表一。</div></div></div>										

也可能含有高脂肪或高能量。

◇ 包裝上附有的其他字句，例如「少甜」、「微甜」和「無糖添加」未必能真實反映食物的營養素含量。消費者應查看營養標籤，以取得食物的整體營養特性的詳細資料。

◇ 選購沖劑飲品時，應留意不同產品的每一食用分量、有關沖調的指示及沖調成的飲品的營養素含量。

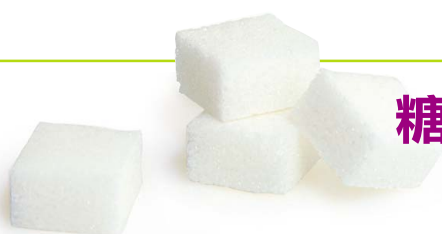
### 給業界的建議

◇ 多提供有利市民健康的食物選擇，

如糖分含量較低的產品。

◇ 減少在食物包括飲品中使用糖的分量。

◇ 確保食物標籤所提供的資料，包括食物的配料、營養素含量，以及使用的聲稱及字句無誤。



## 糖衣・陷阱

### 糖

糖是一種碳水化合物，是日常飲食中能量的一個來源。1 克糖能提供4千卡能量。從化學結構而言，糖可分為兩大類，即單糖和雙糖。單糖是雙糖及其他碳水化合物的基本組成單位，例子包括葡萄糖（存在於某些水果及蜜糖）、果糖（存在於水果）、半乳糖（存在於奶製品）；而雙糖是由兩個單糖聚合而成，例子包括麥芽糖（存在於某些植物及啤酒）、蔗糖（又稱砂糖）、乳糖（存在於奶類）。

### 糖在食物中的用途

糖除了為食物帶來甜味及增加食物的味道外，它們在食物內亦有其他用途，包括用來防腐（如製作果醬和啫喱）、作為發酵過程的原料（如製作麵包和酒）、為食物提供質感及增加色澤（如製作糖果和烘焙食品）等。

### 糖在人體內的功能

糖為肌肉和腦部提供即時的能量來源。

### 游離糖

食物中的糖可以是天然存在，或是在食物製作過程中或餐桌上添加的。根據世衛和糧農組織，游離糖（free sugars）是指製造商、廚師或消費者在食物添加的所有單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿及果汁天然含有的糖。過量攝取游離糖對健康的影響值得關注。

### 游離糖的建議攝取限量

世衛和糧農組織建議游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%。以一個每日攝取2,000千卡能量的成年人為例，每日游

離糖的攝取量應少於50克。然而，能量需要因人而異，受多項因素包括年齡、性別、體重及體力活動影響，因此不同人士的每日游離糖建議攝取限量會因應其能量需要量而有所差別。至於個別歲數的兒童及青少年的平均能量需要量及相對的游離糖建議攝取限量例子載於下表，只供參考。

	男性		女性	
	平均 能量需要 (千卡/日) [1]	相對的游離糖 建議攝取限量 (克/日) [2]	平均 能量需要 (千卡/日) [1]	相對的游離糖 建議攝取限量 (克/日) [2]
6歲	1,507	38	1,440	36
9歲	1,806	45	1,728	43
12歲	2,148	54	1,869	47

註

表列為低活動量的兒童及青少年的數據。

[1] 參考自中國營養學會2001年出版的《中國居民膳食營養素參考攝入量Chinese DRIs (簡要本)》  
男性參考體重：6歲(21.0公斤)；9歲(29.5公斤)；12歲(42.0公斤)  
女性參考體重：6歲(20.5公斤)；9歲(29.0公斤)；12歲(41.0公斤)

[2] 根據世衛和糧農組織建議游離糖攝取量應少於人體每日所需能量的10%計算。

### 過量攝取游離糖增加超重風險

糖為身體提供能量但並無其他營養價值。進食過多糖可能會令人攝取過多能量，因而增加超重和患肥胖症的風險。

肥胖會增加患上一些慢性病例如糖尿病、高血壓和心臟病等的風險。而經常攝取過量的糖亦會導致蛀牙。

世衛和糧農組織認為游離糖會增加食物整體的能量，而且含豐富游離糖的飲品會減低人對於食慾的控制。此外，亦有研究指出，一般人不會因為已從含豐富游離糖的飲品中額外攝取能量而相應減少進食其他食物，因此飲用這些飲品會增加糖和總能量的攝入，因而增加體重不健康增長的風險。



附有「少甜」或「微甜」字句的樣本



附有「無糖添加」字句的樣本

◇ 沖劑飲品的營養資料標籤最好額外列出以每包沖劑（如以每次食用分量獨立包裝者）或以每杯沖調成的飲品為單位的營養素含量，方便消費者參考。

### 廠商意見

「Florida's Natural 100% Pure Orange Juice」(#B3)的生產商表示產



## 本港對標籤糖的規定

標示營養素含量。此外，營養標籤亦可額外標示食物在食用狀態時的營養素含量，但必須在包裝上註明這一點和提供清楚的調製指示。舉例說，咖啡沖劑應標示某重量的沖劑（如每100克或每小包等）的營養素含量，產品亦可額外標示沖調成的咖啡飲品（每100毫升或每杯等）的營養素含量，但必須在包裝上註明該營養素含量是以沖調成的飲品計算，及提供調製指引，例如以多少沖劑加多少水來沖調。

### 與糖有關的營養聲稱的準則

一般來說，作出營養聲稱的條件適用於食物出售時的狀態。

不過，對於須以水沖調才可食用的食物（如沖劑），如在包裝上註明營養聲稱是按包裝上指示沖調成的食用狀態而作出，則營養聲稱的條件可適用於該沖調成的食用狀態，但食物的調製指示必須同時清楚列於包裝上。

營養聲稱包括營養素含量聲稱和營養素比較聲稱：

#### ◇ 營養素含量聲稱：

描述食物中的能量值或營養素含量水平。有關糖的營養素含量聲稱須符合下列條件：

「低糖」：每100克或毫升食物（固體或液體）含不超過5克糖；

「不含糖」/「無糖」：每100克或毫升食物（固體或液體）含不超過0.5克糖。

◇ 營養素比較聲稱：比較相同或類似食物的能量值或營養素含量水平（例如

比較相同或不同牌子的同一食物或同類食物）。有關糖的營養素比較聲稱，如「減糖」、「較低糖」、「更低糖」等，必須符合以下規定，以及其他在《修訂規例》中有關營養素比較聲稱的準則：

(i) 被比較的食物之間的糖含量差別的相對值，不得少於25%；及

(ii) 該差別的絕對值，以每100克或毫升食物（固體或液體）計算，為不少於5克糖。

與檸檬茶相比，此產品卡路里含量少90%及糖含量少95%。  
配料：水、調味劑、紅茶、水溶性纖維、檸檬汁、酸度調節劑（330及331）、甜味劑

防含量少於1%  
每杯卡路里低44.5%；糖分低40%  
，健美身段，盡情享受美味幼滑的奶茶

### 「少甜」「微甜」「無添加糖」不視作營養素聲稱

我們在市面出售的飲品中，不難發現一些產品附有與糖有關的字句如「少甜」、「微甜」及「無添加糖」，但原來它們不視作營養素含量聲稱，所以不列入《修訂規例》的規管範圍。

本會認為，「少甜」「微甜」等字眼屬感觀性，會因人而異而沒有劃一標準值，同時亦未必與食物中的糖含量多寡有直接關係，如果產品利用這些字眼迴避法例的規管，實屬取巧，亦有可能誤導消費者。事實



### 明年實行的營養標籤規例

《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》（下稱《修訂規例》）已於2008年獲立法會通過。有關規例將有助消費者作出有依據的食物選擇，鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品，及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

### 必須標示能量及7種營養素（1+7）

由2010年7月1日起，《修訂規例》的寬限期屆滿後，除某些獲豁免的食物外，所有預先包裝食物都必須加上營養標籤。有關標籤必須載有能量及7種指定須標示的營養素，包括糖、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸及鈉的資料。另外，營養聲稱亦會受到規管，食物必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。消費者若想了解更多有關營養資料標籤的制度，可瀏覽食物安全中心網頁（www.cfs.gov.hk）。

在《修訂規例》下，能量及營養素含量須按有關食物的每100克或毫升、每個包裝（如每包裝只有一個食用分量）或每一食用分量（如包裝已註明食用分量的數目及大小）來標示。一般而言，有關標籤應根據食物出售時的狀態





上附有「少甜」、「微甜」字句的產品的糖含量未必很低，無助消費者比較和選擇食物，故本會不建議產品使用此等取巧的字句，而消費者亦應明瞭「少甜」、「微甜」的字句不受法例管制，單憑有關字句未必能實際反映食物的糖含量。

此外，消費者要注意，「無添加糖」只陳述產品沒有添加糖，但由於食物本身可能含有天然存在的糖，產品即使標榜「無添加糖」亦未必等於糖含量較低，患糖尿病人士要提高警覺。

## 閱讀配料表找出添加糖

由於營養標籤上須標示的糖為所有存在於食物中的單糖和雙糖，包括天然及添加的，市民若要查看有關食物是否含有添加糖，可一併參考包裝上的配料表。根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，所有預先包裝食物均須附有配料表，而各項配料須按其於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列於配料表中。

糖可以不同形式添加於食物內，若以下配料出現於配料表並排列於前幾位，即表示有關食物可能含較高糖分：紅糖 (brown sugar)、葡萄糖 (dextrose/glucose)、果糖 (fructose)、濃縮果汁 (fruit juice concentrates)、高果糖的粟米糖漿 (high-fructose corn syrup)、蜜糖 (honey)、轉化糖 (invert sugar)、乳糖 (lactose)、麥芽糖 (maltose)、糖蜜 (molasses)、砂糖/蔗糖 (sucrose)、糖漿 (syrup) 等。

## 樣本的標籤情況

是次測試的部分樣本標示的營養素含量與測試結果差距較大，食物安全中心將作出跟進。

品的總脂肪含量應在每100克0.1克至0.2克之間。

「Snapple Grapeade」(#B7)及「Snapple Peach Tea」(#G9)的代理商表示本研究測試得出其產品的糖和能量的含量是在可接受的範圍內。

「百福鮮豆漿（傳統風味）」(#C6a)及「百福鮮豆漿（低糖）」(#C6b)的生產商表示，於2010年7月1日前會為產品加上營養資料標籤，而#C6b標籤的「Lite」會改為「low sugar」。

「雀巢美祿3合1巧克力麥芽營養飲品固體飲料」(#E3)的生產商表示會於2010年7月1日前更換新營養資料標籤。

「伯朗咖啡藍山風味」(#F5)的生產商表示，根據其於2003年委託化驗所作的檢驗，產品的鈉含量為27.7毫克/100克，與本研究的測試結果有差距。生產商表示鈉的分析與樣本來源、取樣、分析方法、人員、儀器都有關，以致分析數據可能有差異，而產品的鈉含量較一般食品低，容易因批次、抽樣及檢測方法等因素造成誤差。

「Lipton 3合1奶茶金裝」(#F7a)及「Lipton 3合1奶茶（輕怡）」(#F7b)的代理商表示會確保新批次產品的營養資料正確及符合法例要求。

「大排檔無糖添加即溶奶茶」(#F8c)的生產商表示在計算營養素含量時出錯，現已重新計算並正進行更新，保證在本年11月前新批次產品的營養資料標籤正確。

「捷榮三合一奶茶」(#F9)的生產商表示正在修改產品標籤。

「舊街場白咖啡2合1（無糖）」(#F10b)的代理商表示本年6月起，產品已換了新標籤，名稱為「舊街場白咖啡2合1（咖啡&奶精）」，各項營養素含量為（以每100克計）：糖（16.4克）、能量（506千卡）、總脂肪（25.6克）、飽和脂肪（23.0克）、反式脂肪（0克）、蛋白質（5.4克）、碳水化合物（63.5克）、鈉（82.1毫克）。

「雀巢咖啡1+1即溶咖啡飲品（原味

無糖添加）」(#F11c)的生產商表示在2010年7月1日前會為產品加上營養資料標籤，「無糖添加」將會改為「無甜口味」。

「康師傅冰紅茶檸檬口味茶飲品」(#G2)的生產商表示自本年8月12日的生產批號起，產品已換了新標籤，名稱為「康師傅冰紅茶」，各項營養素含量為（以每100毫升計）：糖（9.4克）、能量（160千焦耳）、總脂肪（0克）、飽和脂肪（0克）、反式脂肪（0克）、蛋白質（0克）、碳水化合物（9.4克）、鈉（29毫克）。

「維他light檸檬茶飲品」(#G4b)的生產商表示已於本年6月換了新包裝，刪除了「低糖」聲稱；另外，本研究使用的測試方法未能檢出樣本內的功能纖維，故碳水化合物和能量的測試結果較產品實際含量高。

「道地綠茶（蜂蜜）」(#G6)的代理商表示，根據其於2005年委託化驗所進行的檢驗，產品的糖含量為2.55克/100克。

「鴻福堂蘋果蕎麥茶」(#G7)的代理商表示，本測試結果與樣本標籤的糖含量不相符，是因樣本標籤乃2008年4月的資料，期間曾更換原材料以致糖含量有變化，但沒有相應更新標籤。代理商已作出跟進，為新製產品印上正確標籤。

「Yeo's甘蔗水（低糖）」(#G15b)的生產商表示明白產品的「低糖」聲稱未能符合《修訂規例》的要求，將於2010年7月前更換包裝。

「屈臣氏促動純冰口感運動飲品」(#H3)的生產商表示由本年7月起產品已換上新標籤，包含糖、飽和脂肪及反式脂肪的資料。

