

此為空白頁

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，索償一切損失及律師費用。



柚子飲品糖分貼近汽水

近年，東南亞風味的預先包裝飲品越出越多，超市和便利店內果茶、柑桔蜜、柚子茶比比皆是；也有人喜歡傳統清熱氣的飲品，如甘蔗水、菊花蜜、花旗參蜜，不少人以為這些飲品比汽水健康，卻沒有留意它們的糖分，隨時攝取過多糖亦不自覺。本會聯同澳門消費者委員會，搜集市面時興的包裝飲品進行測試，為它們的糖分含量分高下。

測試樣本

共測試了42款預先包裝飲品，其中34款在本港及澳門的連鎖超市或便利店均有售，其餘分別有1款及7款只在香港或澳門有售，包括蘋果類、梨類、蔗類、柑桔類、柚子類、菊花類、花旗參類和蘆薈飲品。測試檢驗樣本的總糖（包括天然存在及人工添加的單醣及雙醣，即葡萄糖、果糖及蔗糖等），由本會安排在本港的化驗所進行。

測試結果

柚子類飲品含較多糖分

樣本檢出的總糖含量由4.6%至10.6%，最低的是「健康工房靈芝花旗參蜜飲料」（#33），而最高的是「滋滋梨汁飲品」（#11）。大致上，花旗參類飲品一般的總糖

含量較低；而柚子類飲品則普遍較高。

聲稱「低糖」、「少甜」，糖分含量未必低

有7款產品載有「低糖」或「少甜」標籤的，檢出總糖含量由4.6%至8.1%。有4個的總糖含量反而比部分同類型飲品沒有聲稱「低糖」或「少甜」的樣本高，包括「YEO'S雪梨川貝茶」（#6）、「楊協成甘蔗水」（#16）、「能量柑桔檸檬」（#22）和「樂天鮮蘆薈樂」（#40），而#40的總糖含量甚至高達8.1%。而同樣有「低糖」標籤的「楊協成雪梨川貝茶」（#4）、「YEO'S甘蔗水」（#12）和「健康工房靈芝花旗參蜜飲料」（#33）則屬同類型飲品中總糖含量最低。

現時，本港的食品標籤法例雖然未有規定「低糖」和「少甜」產品的糖分標準，但

表一：飲品樣本糖分含量測試結果

樣本編號	產品名稱	聲稱來源地	容量(毫升)	本港零售價
				每樽/盒
蘋果類				
1	維他清心棧蘋果茉莉飲品 Vita Apple & Jasmine Drink	中國	500	\$ 7.9
2	健康工房山楂蘋果飲料 HealthWorks Hawthorn Apple Juice Drink	(香港包裝)	500	\$ 7.9
3	雀巢清新點香蜂草蘋果茶 Nestea Lemon Balm Apple Tea	(香港包裝)	500	\$ 7.9
梨類				
4	楊協成雪梨川貝茶 YEO'S Snow Pear Tea	中國	300	—
5	鴻福堂雪梨茶飲品 Hung Fook Tong Pear Tea Drink	中國	500	\$ 8.5
6	YEO'S雪梨川貝茶 YEO'S Snow Pear Tea	中國	300	\$ 17.2 (6盒)
7	維他清心棧雪梨桂花飲品 Vita Pear & Osmanthus Drink	中國	500	\$ 7.9
8	健康工房蜜棗杏梨飲料 HealthWorks Preserved Jujube, Almond and Pear Drink	(香港包裝)	500	\$ 7.9
9	雀巢清新點蜂蜜梨茶(雪梨味) Nestea Honey Pear Tea	(香港包裝)	500	\$ 7.9
10	道地韓之特選蜜梨汁 Tao Ti Korean Pear Juice	中國	250	\$19.7 (6盒)
11	滋滋梨汁飲品 MJ Pear Juice Drink	中國	480	\$ 7.9
蔗類				
12	YEO'S甘蔗水 YEO'S Sugar Cane Drink	中國	300	\$ 17.2 (6盒)
13	維他清心棧竹蔗茅根馬蹄紅蘿蔔飲品 Vita Sugar Cane, Imperatae, Water Chestnut and Carrot Drink	香港	250	\$ 18.5 (6盒)
14	鴻福堂竹蔗茅根飲品 Hung Fook Tong Imperatae Cane Drink	中國	500	\$ 8.5
15	燕山牌竹蔗馬蹄水	中國	350克	—
16	楊協成甘蔗水 YEO'S Sugar Cane Drink	中國	300	—
17	滋滋蔗汁飲品 MJ Sugarcane Juice Drink	中國	480	\$ 7.9
18	太陽為記馬蹄竹蔗水	台灣	310	—
柑桔類				
19	道地百果園柑桔檸檬汁飲品 Tao Ti Mandarin Lemon Juice Drink	台灣	500	\$ 8.5
20	清泉柑桔檸檬 Aqua Pure Mandarin Lemon	香港	500	\$ 7.5
21	維他清心棧柑桔檸檬飲品 Vita Mandarin Lemon Drink	中國	500	\$ 7.9
22	能量柑桔檸檬 NRG Mandarin Lemon	中國	500	\$ 7.9
23	鴻福堂柑桔檸檬 Hung Fook Tong Mandarin Lemon with Honey	中國	500	\$ 8.5
柚子類				
24	道地百果園柚子檸檬汁(蜂蜜)飲品 Tao Ti Grapefruit Lemon Juice Drink (with honey)	台灣	500	\$ 8.5
25	雀巢葡萄柚蜜茶 Nestea Honey Grapefruit Tea	(香港包裝)	500	\$ 7.9
26	維他清心棧柚子檸檬飲品 Vita Grapefruit Lemon Drink	中國	500	\$ 7.9
27	健康工房余柑子柚子飲料 HealthWorks Fructus Phyllanthi and Citron Juice Drink	(香港包裝)	500	\$ 7.9
28	道地韓之特選美柚子茶 Tao Ti Korean Citron Tea	中國	250	\$ 19.7 (6盒)
29	雀巢清新點蜂蜜柚子茶 Nestea Honey Citron Tea	(香港包裝)	500	\$ 7.9
30	陽光茶餐廳柚子蜜飲品	(香港包裝)	250	\$ 18.9 (6盒)
菊花類				
31	鴻福堂蜂蜜銀菊露飲品 Hung Fook Tong Chrysanthemum with Honey Drink	中國	500	\$ 8.5
32	健康工房金盞菊花飲料 HealthWorks Calendula Flower and Chrysanthemum Drink	(中國包裝)	500	\$ 7.9
花旗參類				
33	健康工房靈芝花旗參蜜飲料 HealthWorks Ganoderma American Ginseng Honey Drink	(香港包裝)	500	\$ 7.9
34	清泉花旗參蜜 Aqua Pure American Ginseng Plus Honey	香港	500	—
35	維他清心棧花旗參蜜飲品 Vita American Ginseng with Honey Drink	中國	500	\$ 7.9
36	鴻福堂花旗參蜜飲品 Hung Fook Tong American Ginseng with Honey Drink	中國	500	\$ 8.5
蘆薈類				
37	養生家族蘆薈小麥草汁飲品 Mei-Kin Natural Aloe Wheat Grass Juice Drink	台灣	460	\$ 7.9
38	維他蘆薈菊花茶飲品 Vita Aloe Vera Chrysanthemum Tea Drink	中國	500	\$ 7.9
39	綠點小麥草蘆薈汁	台灣	446	—
40	樂天鮮蘆薈樂 Lotte Aloe Vera Drink	韓國	500	\$ 9.9
41	東一堂芦荟露植物饮料	中國	500	—
42	美姿美優質蘆薈蜜 Mizumi Aloe Vera Juice	台灣	450	\$ 10.0

註

- [1] 本會職員於8月下旬的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。
—：本港連鎖超市及便利店未見有售。
- [2] 澳門消費者委員會職員於8月下旬的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。
#21 和#26暫時缺貨，故沒有零售價資料。 —：澳門連鎖超市及便利店未見有售。

[3] 包裝標籤資料。 —：沒標示與糖分含量相關的聲稱。

[4] 包裝標籤資料。
—：雖沒標示糖分含量，但個別樣本有標示熱量、碳水化合物、蛋白質或脂肪等的含量。

(港幣) [1]	澳門零售價 (澳門幣) [2]		與糖分含量 相關的聲稱 [3]	標籤糖分含量 [4]	檢出 總糖含量 [5]
每100毫升	每樽/盒	每100毫升			
\$ 1.6	MOP 4.1	MOP 0.8	—	—	6.6%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	7.0%
\$ 1.6	MOP 5.8	MOP 1.2	—	—	7.9%
—	MOP 12.8 (6盒)	MOP 0.7	低糖	6.7克/100毫升	5.8%
\$ 1.7	MOP 4.3	MOP 0.9	—	6克/100毫升	5.8%
\$ 1.0	MOP 12.8 (6盒)	MOP 0.7	低糖	6.7克/100毫升	6.5%
\$ 1.6	MOP 4.2	MOP 0.8	—	—	6.6%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	6.7%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	8.4%
\$ 1.3	MOP 2.5	MOP 1.0	—	—	8.9%
\$ 1.6	MOP 4.5	MOP 0.9	—	—	10.6%
\$ 1.0	MOP 1.9	MOP 0.6	低糖	6.0克/100毫升	5.5%
\$ 1.2	MOP 3.3	MOP 1.3	—	—	5.5%
\$ 1.7	MOP 4.3	MOP 0.9	—	6克/100毫升	5.8%
—	MOP 3.5	MOP 1.0	—	9.10%	6.7%
—	MOP 1.9	MOP 0.6	低糖	7.7克/100毫升	6.7%
\$ 1.6	MOP 3.5	MOP 0.7	—	—	8.9%
—	MOP 2.8	MOP 0.9	—	—	9.1%
\$ 1.7	MOP 6.8	MOP 1.4	—	—	5.4%
\$ 1.5	MOP 5.3	MOP 1.1	—	—	5.7%
\$ 1.6	暫時缺貨		—	—	6.1%
\$ 1.6	MOP 5.6	MOP 1.1	少甜	7克/100克	6.7%
\$ 1.7	MOP 4.5	MOP 0.9	—	4克/100毫升	8.3%
\$ 1.7	MOP 6.8	MOP 1.4	—	—	5.7%
\$ 1.6	MOP 5.8	MOP 1.2	—	—	8.0%
\$ 1.6	暫時缺貨		—	—	8.3%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	8.4%
\$ 1.3	MOP 2.5	MOP 1.0	—	—	9.3%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	9.6%
\$ 1.3	MOP 3.0	MOP 1.2	—	—	10.4%
\$ 1.7	MOP 4.5	MOP 0.9	—	6克/100毫升	5.4%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	—	—	6.7%
\$ 1.6	MOP 6.0	MOP 1.2	低糖	5.7克/100毫升	4.6%
—	MOP 7.5	MOP 1.5	—	30克/500毫升	5.2%
\$ 1.6	MOP 4.2	MOP 0.8	—	—	6.0%
\$ 1.7	MOP 4.5	MOP 0.9	—	7克/100毫升	6.2%
\$ 1.7	—	—	—	22克/240毫升	6.3%
\$ 1.6	MOP 4.5	MOP 0.9	—	—	6.4%
—	MOP 5.5	MOP 1.2	—	22克/240毫升	7.4%
\$ 2.0	MOP 9.5	MOP 1.9	低糖	—	8.1%
—	MOP 4.8	MOP 1.0	—	36克/500毫升	8.1%
\$ 2.2	MOP 5.2	MOP 1.2	—	23克/240毫升	9.4%

[5] 測試檢驗樣本的總糖 (包括天然存在及人工添加的單醣及雙醣, 即葡萄糖、果糖及蔗糖等), 以每100克樣本所含總糖的重量百分比 (%w/w) 表示。



根據本港《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》, 如某食物特別強調某種配料含量, 無論高或低, 必須在包裝標明該配料的實際分量或在重量方面佔該食物的最低或最高百分率, 但樣本「樂天鮮蘆薈樂」(#40) 沒有標明其糖分含量, 只標示了總碳水化合物含量, 可能已違反上述法例, 資料已交由食物安全中心跟進。

兩款飲品含糖量高於汽水

測試中我們加試一些流行飲品, 包括2款果汁飲品和2款汽水的總糖含量, 給大家做個比較。結果發現, 「滋滋梨汁飲品」(#11) 和「陽光茶餐廳柚子蜜飲品」(#30) 的總糖含量比兩種汽水—#R3和#R4更高。





營養師的意見

樣本糖分含量偏高

香港營養師協會會長林思為表示，根據《2005美國膳食指南》，以成人每日攝取2,000千卡路里(kcal)的膳食計算，其可容忍的添加糖(added sugars)攝取量是32克，即約8茶匙。而中國人一般所需的熱量較低，可容忍的添加糖攝取量相對也較低，營養師一般建議每日的添加糖攝取量不宜超過5至8茶匙。

林思為又表示，是次測試樣本，除甘蔗類飲品的糖分可能來自天然蔗糖外，其他飲品所含的天然糖分不多，而根據配料表它們都添加了砂糖、蜜糖等，故相信這些飲品檢出的糖大部分是添加糖。飲用這些飲品一盒(250毫升)或一樽(500毫升)可能已攝取了約3至13茶匙添加糖，顯示這些飲品糖分含量偏高。

攝取過多添加糖容易致胖

飲用過多這些含添加糖的飲品會影響健康，該會建議消費者避免過量飲用，尤其是小孩和青少年容易以含糖飲品取代其他營養價值較高的飲品；而這些飲品所提供的過多熱量會導致肥胖，增加與肥胖有

關的疾病的風險，如糖尿病、心臟病、高血壓、睡眠窒息症、癌症、關節痛症等。

過量飲用含添加糖飲品可能令長期病患者如糖尿病、心臟病、高血壓，以及過重人士的病情惡化，該會建議應盡量避免飲用；而家長應教育孩童減少飲用含添加糖的飲品，同時應鼓勵孩童多進食水果、蔬菜和全穀類，以免過胖和蛀牙。

相反，消費者可選擇熱量較低的飲品，如水、茶、不含添加糖的飲品(如無糖綠茶、檸檬茶)、無糖汽水、脫脂奶等，以免攝取過多添加糖。如喜歡果汁，宜選購100%果汁，但亦要適量飲用，因果汁也含天然的果糖和熱量，飲用過量果汁也會導致肥胖。

小心計算飲品糖分

該會提醒消費者要小心閱讀飲品的營養標籤，不要小看飲品的糖分，因為雖然部分飲品已標示糖分含量，但一般以每100毫升飲品為單位，而消費者可能一次已飲用一樽(500毫升)，所攝取的糖分會是標籤的5倍。另外，一些聲稱「低糖」和「少甜」的飲品，糖分含量亦未必很低，該會建議政府落實營養資料標籤制度，以保護消費者的利益。

這些飲品真的可清熱氣嗎？

典籍所記載的功用

根據中藥典籍記載，**蘋果**能潤肺悅心、生津開胃、醒酒。**梨**有生津止渴、潤燥化痰、潤腸通便、清熱、鎮靜心脾的功效。**甘蔗**清熱、生津、下氣、潤燥。中醫臨床上，常以甘蔗汁作為清熱生津劑，適用於口乾舌燥、津液不足、小便不利、大便燥結、消化不良、反胃嘔吐、高燒等症狀。**柚子**有下氣、化痰的作用，主治胃病、消化不良、慢性咳嗽、痰多氣喘等。**菊花**是辛涼解表藥，主要有疏風散熱、清肝明目、清熱解毒的功效。**花旗參**亦稱西洋參，屬養陰的藥材，能補肺降火，滋養胃肺之陰，清肺胃之火，可補氣養陰、消火生津。**蘆薈**則有清熱、通便的功效。而**柑桔**其實是一個統稱，不是一個具體的品種，較常接觸的品種有柑、桔、橙、柚、金桔(金柑)、檸檬、佛手等。

中醫藥專家的意見

香港大學中醫藥學院助理教授張艷波博士表示，從是次測試的產品的成分分析，總體可以歸為水果和中藥兩大類。常用的水果如蘋果、梨、甘蔗、柑桔、柚子，從中醫中藥的角度看，均為味甘、酸，性涼、寒，

表二：對照飲品樣本

樣本編號	產品名稱	聲稱來源地	容量(毫升)	本港零售價(港幣)[1]		澳門零售價
				每樽/盒	每100毫升	每樽/盒
果汁飲品						
R1	新奇士OJ橙汁飲品 Sunkist OJ Orange Juice Drink	中國	345	\$ 36 (8罐)	\$ 1.3	MOP 2.5
R2	利賓納黑加侖子飲品一原味 Ribena Blackcurrant Drink - Original Flavour	中國	500	\$7.90	\$ 1.6	MOP 6.6
汽水						
R3	7-UP	中國	600	\$5.90	\$ 1.0	MOP 4.4
R4	可口可樂 Coca-Cola	(香港包裝)	500	\$6.90	\$ 1.4	MOP 4.6
註	[1] 本會職員於8月下旬的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。			[3] 包裝標籤資料。 一：沒標示與糖分含量相關的聲稱。		
	[2] 澳門消費者委員會職員於8月下旬的市場調查所得，會因時間、地點和零售點不同而有差異。			[4] 包裝標籤資料。 一：雖沒標示糖分含量，但個別樣本有標示熱量、碳水化合物、蛋白質或脂肪等的含量。		

吃水果好過飲果汁？

少吃添加糖

添加糖 (added sugars) 指所有由食品製造商、廚師或消費者加進食物的單醣 (monosaccharide) 如葡萄糖 (glucose) 和果糖 (fructose) 及雙醣 (disaccharide) 如蔗糖 (sucrose)，在提供相當熱量之外，並無特定營養素，因此會影響膳食的營養素質。根據世界衛生組織2003年的《膳食、營養及預防慢性疾病》報告，限制添加糖和天然存在於蜜糖、糖漿和果汁的糖分的攝取量，可減低不健康增磅的風險。

閱讀配料表 找出添加糖

本港暫時未有有關食物營養資料的標籤制度，不過，有些食物，尤其是從外國入口的預先包裝食物，或附有營養資料標籤。消費者購買時，可留意食物所標籤的糖分含量，例如「Carbohydrates (of which sugars) (碳水化合物(總糖))」、「Sugars (總糖)」，選擇糖分含量較低的食物。然而，這些營養標籤不能顯示那些糖是天然來自食物的(如奶類的乳糖)，還是添加的。另一方面，在本港出售的食物若添加了糖，便必須在配料表上列出。根據法例，各種配料須按其用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。故此，消費者可透過閱讀配料表，估計食物添加糖分的多寡，例如，「糖」在配料表的排序越前，表示「糖」在食物的重量或體積上所佔的比例越高。

Nutrition Facts per 100mL	
Energy	24kcal
Carbohydrate	5.7g
Sugar	5.7g
Protein	0g
Fat	0g

食物上的營養資料標籤，列出糖分含量。

糖與蛀牙

蛀牙是由牙齒表面的細菌與糖及其他可發酵的碳水化合物所產生的酸性物質對牙齒的漸進破壞(脫礦質作用)。存在於完整蔬果內的糖較少機會引致蛀牙；然而，當水果榨汁後，細胞組織內的糖便會釋放出來，這與添加進食物的蔗糖一樣，會引致蛀牙。而食物的糖分含量與進食這些食物的次數對蛀牙同樣有影響。不過，比較其他含添加糖的飲品，果汁仍然是較健康的選擇，每四分之三杯(約180毫升)果汁可當為每日所需的五份蔬果的一份，但適宜在進餐中飲用，因其他食物有助減低口腔的酸性。

添加糖大曝光

閱讀配料表，便知產品有沒有添加糖分——蔗糖、白糖、蜂蜜、白砂糖、玉米果糖、糖漿、果糖、蜜糖、砂糖、冰糖。



(澳門幣) [2]	與糖分含量相關的聲稱 [3]	標籤糖分含量 [4]	檢出總糖含量 [5]
每100毫升			
MOP 0.7	—	—	10.7%
MOP 1.3	—	12.4克/100毫升	11.5%
MOP 0.7	—	—	9.6%
MOP 0.9	—	—	10.0%
[5] 測試檢驗樣本的總糖（包括天然存在及人工添加的單醣及雙醣，即葡萄糖、果糖及蔗糖等），以每100克樣本所含總糖的重量百分比（%w/w）表示。			

對照飲品樣本



故均有清熱解暑、生津止渴、潤燥化痰等功效。常用中藥中，菊花、桂花、茅根、余甘子、花旗參、蘆薈等都有一定清熱解毒、生津止渴之功效，山楂、余甘子還可消食健胃。所以總體分析，這些產品均在一定程度上有其聲稱的功效。

從糖分含量分析，這些產品大部分含有添加糖。攝取過多糖分對健康無益。這些產品中，水果已經含有充足的糖分，部分中藥也或多或少含有糖分，如茅根含大量蔗糖、葡萄糖。張艷波博士認為，在不影響飲品口感的前提下，生產商宜盡量減少添加或不加糖類。

張艷波博士建議，消費者在飲用這些飲品時，一：要注意糖分含量的高低，選擇總糖含量較少的飲品，特別是添加糖較少的飲品；二：要注意這些飲品中所含的中藥成分多少，如山楂多食耗氣，損齒，易饑；三：飲用這類飲品後應注意及時刷牙，減少糖分引致蛀牙的機會。

食物安全中心意見

如預先包裝的食物的標籤強調某種配料含量低，根據香港法例《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，它必須依照該法例中附表3第2段的規定，在標籤中聲明該種配料在食物中的實際分量或該種配料在重量方面佔食物的最高百分率。食

物安全中心已跟進調查上述懷疑有問題的產品。

近年消費者日益明白飲食與健康的關係，希望知道所購買的食物的營養成分，而越來越多進口及本地製造的預先包裝食物在標籤上標示營養資料或與營養素有關的聲稱。為幫助市民理解這些標籤，食物安全中心編寫了一個概述食物標籤上各種營養資料的網頁。市民可登入食物安全中心的網站獲取更多資料 (www.cfs.gov.hk)。

廠商意見

「鴻福堂柑桔檸檬蜜」(#23)生產商表示經其委托的化驗所檢驗，產品糖分含量是8.3%。對於本會檢驗結果及生產商覆核結果高於樣本標籤的糖分含量，生產商表示#23於2003年的糖分含量是4克/100毫升，然而其後曾更換原材料致糖分含量改變，但生產商未有及時更換標籤。生產商表示已作出跟進行動，包括即時派員於市面所有零售店及分銷商更新正確產品標籤或進行回收、為新出廠的產品印上正確標籤、全面檢討製成品標籤標示流程及定期稽核機制。

「利賓納黑加侖子飲品一原味」(#R2)的代理商表示，以重量百分比計，糖分含量是11.55%。

