



大致多雲
18°C-23°C



Web



Pdf電子報

報料熱線



9729 8297



newstakung@takungpao.com.hk

◀手調茶飲品大受年輕人歡迎，但即使看似健康的果茶，也含有高糖和高卡路里

手調茶甜爆「走糖」不等於無糖

飲杯 = 吞14粒方糖



手調飲品大行其道，但糖分隨時超標！消委會與食安中心測試市面8款共127樣本調製茶類飲品，結果發現看似健康的清茶底飲品，糖含量竟然最高，高糖之冠是百香果紅茶，其次是茉莉綠茶、蜂蜜綠茶和芒果綠茶，五個樣本的糖含量超過每日攝取上限，包括超標高達44%的「籠町茶番」抹茶拿鐵樣本，飲一杯等於食了14粒方糖。

大公報記者 朱樂怡

消委會和食安中心檢視市面上八款手調飲品的游離糖，即額外添加到食物裏的葡萄糖、蔗糖、蜜糖、糖漿等，測試樣本共127個，當中78個為原味，39個特別要求「走糖」。以種類計，消委會發現，百香果紅茶的平均糖含量最高，平均每100克含7.1克糖，接近衛生署每100毫升超過7.5克糖的「高糖分飲品」標準。

五個飲料樣本的游離糖，超出世衛建議每日攝入量少於50克的標準，超標最多是「籠町茶番」的抹茶拿鐵，一杯含72克糖，超標44%，飲一杯等於食了14粒方糖；「清玉」的百香果紅茶含55克糖，超標10%；「101肉燥飯專門店」的蜂蜜綠茶及「CoCo都可」的芒果綠茶含51克糖；「籠町茶番」的茉莉綠茶含50克糖剛好超標。

未必違反商品條例

測試發現，即使叫「走糖」的百香果紅茶，平均每杯仍含15克糖，佔每日游離糖攝取量的三成，當中「仙跡岩」的標明「不加糖」百香果紅茶，每100克含超過7.5克糖，更屬於「高糖分飲品」。

食安中心首席醫生（風險評估及傳達）吳志翔指出，所謂「走糖」，實際只是減少額外添加糖水，但飲品自身仍內含糖漿、蜂蜜、配料等成分，來維持基底的甜味；而果茶類會較奶蓋類多糖，亦是因為基底必須加入果糖、蜜糖、糖漿或濃縮果汁，全部皆含游離糖。他表示，市民食用過多糖分會引致體重超重、肥胖症及蛀牙等問題，肥胖長遠會導致高血壓、心臟病等慢性疾病。

消委會總幹事黃鳳嫻表示，「無糖」標籤的定義，是糖分低過0.5克水平，但只適用於預先包裝的產品，手調飲品未受相關準則所限，故未必算違反《商品說明條例》，但商店應該在製作流程中採用科技和品質檢控，協助店員準確量化添加糖分，幫助消費者減糖。

手調飲品知多啲

Q：八種測試飲品中，哪種糖含量最高？

A：百香果紅茶。平均每100克含7.1克糖。

Q：抹茶奶茶類或清茶底類糖含量較高？

A：清茶類。因為會加入果糖、蜜糖和糖漿作基底，所以較甜。

Q：有奶類成分的手調飲品中，哪類糖含量最低？

A：芝士奶蓋／奶蓋綠茶。平均每100克僅3.5克糖

Q：平均卡路里最高的手調飲品？

A：珍珠奶茶。每100克含78千卡

Q：珍珠奶茶的糖分來源是？

A：平均整份珍珠奶茶的糖含量中，超過1/4來自珍珠。

3貼士飲得健康啲

1 適可而止

2 最好選不加糖配方

3 飲珍珠奶茶不要吃太多珍珠

資料來源：消委會



8款手調飲品糖分及熱量測試

	百香果紅茶	茉莉綠茶	蜂蜜綠茶	芒果綠茶	抹茶拿鐵	芋香奶茶	珍珠奶茶	芝士奶蓋及奶蓋綠茶
平均含糖量	1 (7.1%)	2 (6%)	3 (5.8%)	4 (5.6%)	5 (5.2%)	6 (5.1%)	7 (5%)	8 (3.5%)
商 鋪	清玉	籠町茶番	101肉燥飯專門店	CoCo都可	籠町茶番	古早牛肉麵	Comebuy	Freshtea
一杯最高含糖量	55克 超標 11粒方糖	50克 超標 10粒方糖	51克 超標 逾10粒方糖	51克 超標 逾10粒方糖	72克 超標 逾14粒方糖	41克 逾8粒方糖	44克 約9粒方糖	31克 逾6粒方糖
平均每百克含熱量	5 (41千卡)	7 (29千卡)	8 (29千卡)	6 (37千卡)	4 (56千卡)	2 (74千卡)	1 (78千卡)	3 (57千卡)
商 鋪	清玉、台北茶坊	籠町茶番	101肉燥飯專門店	歇腳亭	籠町茶番	風尚台灣小吃	Comebuy	籠町茶番
一杯最高含熱量	250千卡 相當於1碗飯	230千卡 相當於1碗飯	240千卡 相當於1碗飯	320千卡 相當於1碗半飯	480千卡 相當於2碗飯	600千卡 相當於3碗飯	490千卡 相當於2碗飯	440千卡 相當於2碗飯

註：一粒方糖重約5克、一碗飯卡路里約220千卡

資料來源：消委會



▲消委會與食安中心測試市面調製茶類飲品，發現被測試的八款茶飲料中有五款平均含糖量超標

珍珠奶茶含卡路里最高

【大公報訊】記者朱樂怡報道：就算飲的茶類糖分不高，亦不等於就「飲極唔肥」。口感較濃的芝士奶蓋和奶蓋綠茶，含糖量比較低，平均每百克僅含3.5克糖，但含熱量就反而比較高。在「風尚台灣小吃」店裏飲一杯芋香奶茶，熱量等於食逾兩碗白飯，佔每日所需能量三成，差不多等於一餐成人正餐。最「邪惡」的莫過於「珍珠奶茶」，糖分、卡路里都高，單計杯裏的「珍珠」，已含熱量170千卡，佔每日所需能量的8.5%，而平均每杯珍珠奶茶的糖含量，來自「珍珠」的亦超過四分之一。

消委會測試八類飲品中，平均卡路里最高為

珍珠奶茶，每百克含78千卡，佔每日攝取2000千卡能量需要量約14%；其次是芋香奶茶，平均每百克含74千卡；芝士奶蓋／奶蓋綠茶57千卡／100克；抹茶拿鐵則56千卡／100克。食安中心表示，該類飲品有可能用奶精或奶蓋粉，脂肪含量相對較高。

經典珍珠奶茶的糖分暗藏於珍珠。以每杯計，每份珍珠佔一杯珍珠奶茶的糖含量介乎1.1克至11克。而「Comebuy」的珍珠奶茶，無論糖分和卡路里均為最高，一杯可攝取490千卡，超過兩碗飯熱量，佔每日所需能量約25%；糖含量亦達11克，相當於每日攝取游離糖上限的22%。

桃色血案 男女人蛇情人節被斬



A8

港富排名 李錦記後人晉三甲



A10

罷工落幕 華航四度談判達共識



A18

淪大白象 空巴停產A380巨無霸



A23