

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，超標最多的是「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；而果茶類會較奶茶類多糖，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



▲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

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%)
商舖	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 超標 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)
商舖	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】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「惡惡」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