

## 《康健雜誌》含糖飲料沒告訴你的秘密

一杯「微糖」梅子綠茶約有 50 克糖，相當於 10 顆方糖

不論「全糖」或「微糖」，奶茶糖度遠比綠茶高 2-5 倍

國際新趨勢，減糖跟減油一樣重要

### 【7/1（五）新聞稿·敬請協助發佈】

台灣手搖飲料店到處林立，飲料甜度還能任君挑選，要少糖、半糖、微糖，甚至還有「一分糖」。但民眾點「微糖」飲料，真的就吃進比較少糖嗎？

當國際間愈來愈重視含糖飲料對健康的影響，《康健雜誌》首度針對台灣外帶茶飲店，進行飲料糖度值檢測調查，希望了解民眾究竟喝進多少「糖」？

《康健雜誌》篩選出知名且多據點的三家茶飲連鎖店「清心福全」、「50 嵐」與「CoCo 都可」，各挑出三家分店，選擇其中共有的 15 種品項，「微糖」與「全糖」各一杯，總共 270 杯含糖飲料，進行糖度值檢測。

#### 發現一、「微糖」含糖量驚人，相當於 10 顆方糖，一點也不「微」

以微糖綠茶類來說，總含糖量最高的是 50 嵐的梅子綠茶(微糖)，高達 50 克，相當於 10 顆方糖，一杯就超過一天糖攝取建議量(以每日 1800 卡的熱量需求計算，一日糖量攝取最好不要高於 10%，也就是 45 克)。(表 1)

果汁類的總含糖量也不容小覷。CoCo 都可的金桔檸檬(微糖)甚至比綠茶還高，含 56 克糖，相當於 11 顆方糖。(表 2)

檢測也發現，民眾以為含糖量應該是全糖三分之一的「微糖」飲料，其實含糖量都超過三分之二，只有 50 嵐的綠茶符合標準，其他全數不合格。(表 3)

#### 發現二、奶茶含糖量更高，較綠茶超出約 2-5 倍

加了奶的綠茶，糖度更高(糖度不只有糖，還包括奶精粉等)，即使是微糖，50 嵐的綠茶與奶綠就相差達 5 倍，差距最小的清心福全，也有 2.5 倍。(表 4)

#### 發現三、50 嵐飲料平均糖度最高

整體來說，所有外帶茶飲品項平均糖度以 50 嵐最高(12 度)，CoCo 都可次之(10 度)，清心福全糖度最低(9 度)(表 5)。奶茶類則以 50 嵐的奶綠、布丁奶茶、珍珠奶茶糖度最高，平均為 17~18 度。(表 6)

## 含糖飲料對健康的危害

含糖飲料喝太多，除引起肥胖外，最近研究更指出，大量運用在飲料中的「高果糖糖漿」(由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機。

中醫師廖婉絨在《康健雜誌》的訪問中也指出，甜食吃太多，容易長青春痘，胃痛、脹氣，還會造成體內代謝功能異常。廖婉絨自己就是過來人，以前她一天一杯可樂和珍珠奶茶，滿臉青春痘，體重高達 70 公斤，但念中醫後開始戒喝含糖飲料，成功減重到 40 幾公斤，即使生了兩個小孩，迄今仍沒有復胖。

## 國際新趨勢：減糖與減油同樣重要

英美食品除了清楚標示含糖量外，也開始積極倡議「限糖」，例如美國禁止含糖飲料在校園販售，紐約更是對汽水等含糖飲料課徵 18% 的肥胖稅，英國政府則直接要求廠商減少含糖量、縮小容量。

在國際一片減糖風潮中，台灣卻遠遠落後。沒有訂定每日糖類建議攝取量，也沒有規定飲料必須標示含糖量。而台灣人愛喝的手搖飲料，目前僅部分縣市輔導要標示熱量，「含糖量」並未列入。「微糖」、「少糖」到底含多少糖，店家打迷糊仗，最後賠上的還是消費者的健康。因此營養界專家疾呼，熱量與含糖量最好一併標示，讓消費者更能掌握吃進去的糖量。

## 替換方案，喝出健康

嘴饞想喝飲料時，《康健雜誌》建議以下替換方案，讓消費者能喝得更健康：例如綠茶就比紅茶少糖、想喝酸甜口感，檸檬綠茶優於多多綠茶(一瓶 700cc 的養樂多含糖量相當 22 顆方糖)、加了鮮奶的茶，糖量更少、鮮桔茶要比百香綠茶更健康。

## 研究說明

根據《2011 年台灣連鎖加盟店年鑑》及「天下雜誌群調查中心」整理，選擇知名且多據點的三大茶飲店「清心福全」、「50 嵐」及「CoCo 都可」進行飲料糖度值檢測。店鋪選擇上，以各廠商台北市分店為母體清冊，隨機抽樣三家分店採買飲料，共計 9 家。並以 15 項共同品項進行比較分析，每品項同時採購全糖與微糖的中杯飲料，共計 270 杯，並要求去冰，以免溫度影響甜度。

表 1：50 嵐微糖梅子綠茶含糖量最高（單位：克）

	50 嵐		CoCo 都可		清心福全	
	每 100 毫升	每份 (500 毫升)	每 100 毫升	每份 (700 毫升)	每 100 毫升	每份 (500 毫升)
綠茶（微糖）	3	15(3 顆方糖)	4	28(5.6 顆方糖)	4	20(4 顆方糖)
烏龍綠茶（微糖）	4	20(4 顆方糖)	4	28(5.6 顆方糖)	5	25(5 顆方糖)
梅子綠茶（微糖）	10	<b>50(10 顆方糖)</b>	4	28(5.6 顆方糖)	5	25(5 顆方糖)
檸檬綠茶（微糖）	6	30(6 顆方糖)	7	49(9.8 顆方糖)	5	25(5 顆方糖)

表 2：CoCo 都可的微糖金桔檸檬是綠茶的兩倍（單位：克）

	50 嵐		CoCo 都可		清心福全	
	每 100 毫升	每份 (500 毫升)	每 100 毫升	每份 (700 毫升)	每 100 毫升	每份 (500 毫升)
金桔檸檬（微糖）	5	25(5 顆方糖)	8	<b>56(11.2 顆方糖)</b>	5	25(5 顆方糖)
檸檬汁（微糖）	5	25(5 顆方糖)	6	42(8.4 顆方糖)	5	25(5 顆方糖)
綠茶（微糖）	3	15(3 顆方糖)	4	<b>28(5.6 顆方糖)</b>	4	20(4 顆方糖)

表 3：只有 50 嵐的綠茶微糖糖度為全糖的三分之一，其他都超過（單位：度）

	50 嵐（每 100 毫升）	CoCo 都可（每 100 毫升）	清心福全（每 100 毫升）
綠茶微糖	<b>3</b>	4	4
綠茶全糖	<b>9</b>	8	9
紅茶微糖	4	4	4
紅茶全糖	10	8	9

\*糖度：每 100 毫升中可溶性固形物濃度

表 4：綠茶加了奶糖度更高，微糖糖度最多相差 5 倍（單位：度）

	50 嵐（每 100 毫升）	CoCo 都可（每 100 毫升）	清心福全（每 100 毫升）
綠茶微糖	<b>3</b>	4	4
奶綠微糖	<b>15</b>	11	10

表 5：50 嵐飲料平均糖度最高（單位：度）

	50 嵐（每 100 毫升）	CoCo 都可（每 100 毫升）	清心福全（每 100 毫升）
所有品項平均糖度	12	10	9

表 6：奶茶類以 50 嵐的奶綠、布丁奶茶及珍珠奶茶糖度最高（單位：度）

	50 嵐（每 100 毫升）	CoCo 都可（每 100 毫升）	清心福全（每 100 毫升）
奶綠	18	13	13
布丁奶茶	17	15	12
仙草奶茶	16	15	13
珍珠奶茶	17	15	13
烏龍奶茶	17	13	13

資料提供：《康健雜誌》

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部吳倩慧，電話：2507-8627#197；0919-920-526  
 王聖鳳，電話：2507-8627#235；0920-754-895