**消費者委員會**

**07-11-2019**

**消委會抽查20款手搖飲品**

**提醒高糖高熱量會影響健康**

        消委會與市政署食品安全廳合作抽查20款非預先包裝的傳統式“珍珠奶茶”，以及近年流行的“黑糖珍珠奶茶”與“黑糖珍珠奶”的手搖飲品，藉此評估這類風行飲品與消費者健康之間的關係，測試結果顯示，全部樣本的熱量及糖份均屬偏高，經常飲用會有導致患上各種心血管等慢性疾病的風險，建議消費者適可而止，飲用時應選擇少至無糖等低糖配方。

 **糖份含量超世衛2個建議攝取上限**

 糖份雖是人體必需的熱量，但過量攝取會致肥，並導致增加罹患糖尿病及高血壓等心血管慢性疾病的風險。近年盛行的手搖飲品其高糖成份或會影響消費者的健康備受關注，在消委會與食品安全廳抽查市面的20款手搖飲品測試報告中顯示，全部樣本含糖量偏高，以世界衛生組織建議成年人每日吸收2 ,000千卡熱量計算，強烈及條件性的建議分別為每日攝取限量少於50克及25克，即約等於10粒及5粒方糖，以此準繩，這次的檢測結果有7款樣本的糖份超過10粒，飲一杯已超過世衛組織強烈性建議全日攝取量的上限，更甚者全部樣本被檢出的糖份含量均在5粒方糖以上，超過世衛組織提出的條件性建議攝取限量。

 **減糖有益健康**

 熱量方面，20款手搖飲品檢出的熱量均屬偏高，最高的1款樣本1整杯就等於3碗家庭用瓷碗白飯的熱量，其他樣本檢出的熱量，飲1杯已等於吃了1至2碗白飯，而1碗白飯約等於235千卡的熱量。

 攝取過量的熱量及糖份都會影響人體健康，消委會提醒消費者不宜經常飲用手搖飲品，飲用時亦應選擇糖份較少至無糖的配方，並維持均衡飲食，以保持身體健康。

 **一半以上樣本含咖啡因**

 檢測又發現有12款樣本含咖啡因，最高含量的1款樣本達到每百克含超過32毫克的咖啡因，過量的咖啡因會令人產生興奮、焦慮及改變心率等問題，建議家長不宜給兒童飲用含有咖啡因的手搖飲品。

 這次的抽查全部樣本符合衛生要求，消委會提醒業界須注意製作過程的衛生，嚴格遵守市政署的“製作現製即飲飲料衛生指引”及“即飲飲料及冰品篇”衛生操作指南，保障消費者健康。

 新出版的第314期《澳門消費》詳細刊登以上抽查測試報告以及相關的安全飲用建議。

 這一期《澳門消費》的“消費提示”繼續介紹現行法例規定樓花預約合同必須具備的條款及要件，為準備購買樓花的消費者提供更多的參考資料。

 第314期《澳門消費》報導消委會近月工作及各項電子服務，市民除可在消委會網頁([www.consumer.gov.mo)及微信(WeChat)](http://www.consumer.gov.mo)及微信(WeChat))帳號瀏覽到新一期《澳門消費》，亦可於高士德大馬路26號何鴻燊夫人大廈消委會辦事處、黑沙環新街52號政府綜合服務大樓1樓M區、水坑尾方圓廣場政府資訊中心、文化局屬下各公共圖書館、八角亭圖書館及澳門文化廣場等地點免費索取第314期《澳門消費》。

消費者如有任何查詢，可致電消委會服務熱線：89889315。