



低酒精飲品 糖份、熱量及酒精含量測試

正所謂「酒逢知己千杯少」，不少消費者在喜慶日子、聚會聚餐中都會飲酒助慶，中國盛行「飲酒」文化，交際應酬中也少不免會有「拼酒」的環節，但消費者未必知道酒精對人體有何危害。現時市面上出現愈來愈多低酒精調味飲品，琳琅滿目，深受年輕一族和女士們的喜愛，是否酒精濃度低就能減少對身體的傷害？而此類飲品中含有多少的糖份和熱量呢？這都是消費者應該關注的，為此，本會對市面上的啤酒和低酒精調味飲品進行隨機抽樣測試，了解當中的熱量、糖份及酒精含量情況。

樣本資料

本次共測試20款樣本，當中有10款為啤酒，10款為低酒精調味飲品。由本會工作人員以一般消費者身份於市面上購買。零售價由澳門元4.0元至19.0元不等，聲稱產地包括有日本、韓國、墨西哥、中國、比利時、法國、葡萄牙、西班牙、泰國、南非、澳洲、瑞典、英國、新加坡和紐西蘭，樣本的規格由275毫升至500毫升不等，包裝分為罐裝和瓶裝。

測試方法

本次測試根據A.O.A.C. Official Methods of Analysis 18th edition(2005) Method 950.54, 941.08,

925.10, 2001.11, 996.06, 980.13, 985.29, 985.35, 984.14. (Protein factor used is 6.25) 對樣本的糖份、熱量和酒精含量進行測試。

乙醇(酒精)

乙醇俗稱酒精，已被世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構列為「對人類致癌」。根據世界衛生組織於2015年的資料顯示，全球每年因酒精導致死亡的有330萬人。酒精會影響人體多個器官，引發多種疾病，包括高血壓、中風、冠心病、記憶力衰退、肝硬化、並可能會致癌，減低女性受孕機會等，酒精還會影響多種藥物在體內的代謝，同時會影響神經系統，加速腦部老化、令注意力分散等。

本次測試結果顯示，20款樣本每100毫升約含有2.39至4.34克的酒精，若以整瓶或整罐計算，就含有7.89克至20.5克的酒精。

熱量

營養學上量度熱量的常用單位為「千卡」，1千卡等於1,000卡路里。每個人都須要消耗熱量來維持身體機能、新陳代謝和日常生活活動，如心臟跳動、呼吸、四肢的運動等。而熱量的基本來源是食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白質，人體透過膳食攝取熱量，同時會把過多的熱量貯存於體內，長期攝取過多的熱量會導致過重及



肥胖，並會增加患上高血壓、糖尿病、睡眠窒息和心臟病等慢性病的風險，根據中國營養學會的資料，一般成年人每日所需的熱量約為1800至3200千卡不等，會因應年齡、性別和每日活動量等因素而有所不同。

本次測試的結果顯示，啤酒每100毫升所含的熱量由37.4至46.2千卡不等；而低酒精調味飲品每100毫升所含的熱量比啤酒高，由49.8到67.6千卡不等。其中最高的是(樣本編號C4)「nite LEMON FIZZ FLAVOR」，每100毫升就含有67.6千卡的熱量，飲用一整罐(300毫升)，就攝取了202.8千卡，相當於每日攝取量的10.14%(以每日攝取2000千卡熱量計算)；啤酒類中以(樣本編號B8)「Kronenbourg 1664 Blanc Wheat (White) Beer法國可倫堡1664白啤酒」，每100毫升就含有46.2千卡的熱量，飲用一整罐(500毫升)，就攝取了231.0千卡，相當於每日攝取量的11.55%(以每日攝取2000千卡熱量計算)。

糖份

糖是人體儲存熱量的形式之一，對人體的新陳代謝和細胞的運作起著作用，世界衛生組織於2015年發佈的《指南：成人和兒童糖攝入量》中，建議成人和兒童游離糖攝入量應減至攝入總熱量的10%以內(強烈建議)，如能進一步將其降至低於攝入總熱量的5%，會對健康帶來更多好處(條件性建議)。本次糖份測試準則，本會以世界衛生組織最新發佈的條件性建議作為標準，以每日吸收2000千卡熱量的成人計算，每日攝取的糖份不應超過25克，約等於5粒方糖的量。

根據本次測試結果顯示，10款啤酒樣本中，有7款的糖份含量低於檢測下限未能驗出，3款檢出含糖量每100毫升不多於0.6克；而10款低酒精調味飲品的樣本中

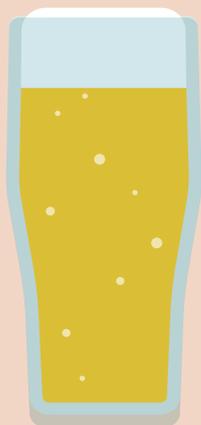
檢出每100毫升所含的糖份由4.74克至9.94克不等。20款樣本中每100毫升所含的糖份最高的是(樣本編號C4)「nite LEMON FIZZ FLAVOR」，每100毫升就含有9.94克的糖，飲用一瓶(300毫升)就攝入29.82克糖，約等於6粒方糖，超出世界衛生組織之每日條件性建議攝入量，本次測試共有6款低酒精調味飲品，飲用一整瓶的總含糖量高於上述的條件性建議攝入量。

結語

由於啤酒味帶苦澀，年輕的消費者或女士往往會選擇口味多樣的低酒精調味飲品，但根據本次測試結果顯示，以每100毫升的樣本比較，啤酒和低酒精調味飲品所含的酒精量相若；而所含的糖份和熱量，則啤酒較低酒精調味飲品為少。建議消費者應限量飲用，以免攝取過多糖份和熱量而造成肥胖，同時，低酒精調味飲品口味偏甜，容易讓消費者不知不覺攝入更多的酒精。

本會建議

1. 不管酒精濃度高或低，酒精還是對人體有害，所以消費者應減少或不要飲酒。
2. 商號不應售賣酒精類飲品予未成年人士。
3. 切勿拼酒，應該要適可而止、量力而為。
4. 喝酒後切勿開車或進行機械操作。
5. 切勿在服用藥物期間飲酒：酒精可能會與藥物發生反應，影響藥效或增加毒性。
6. 酒精可能為胎兒及嬰兒的身心帶來傷害，故婦女在懷孕或哺乳期間切勿飲酒。
7. 建議不要空腹飲酒，避免因酒精吸收過快增加肝臟負擔。 J



啤酒、伏特加酒、調酒

啤酒，又稱為液體麵包，是指以麥芽、水為主要原料，加啤酒花(包括酒花製品)，經酵母發酵，含二氧化碳、泡沫，及低酒精度的發酵酒。酒精度一般在5%左右。

伏特加是以穀物為原料，利用酵母發酵，取其發酵後的漿汁，經過蒸餾成高濃度酒精，加蒸餾水淡化而成，一般酒精含量約為40%-60%。

調酒，多數是以伏特加酒為基酒，再加入果汁以及其他配料等混合調製的飲品。

標準酒量

「標準酒量」是量度酒精的常用單位。由於不同的酒精飲品有不同的酒精含量，為了更好地表述相關酒品中酒精的含量，世界衛生組織定義每一個「標準酒量」約含10克純酒精。

以(樣本編號C10)「VODKA CRUISER COOL LIME」為例，一整瓶的酒精量就含有10.4克，約等於一個「標準酒量」，或約等於一小杯(約100毫升)酒精含量為12%的葡萄酒，或一酒吧杯(30毫升，酒精含量為40%)的威士忌、伏特加等烈酒。

1 份飲酒量



註：酒精度之定義為乙醇(酒精)的體積與酒體積的比，以百分比表示。

低酒精飲品測試樣本資料

Informações referentes às amostras do teste das bebidas com baixo teor alcoólico

序號 ^[1] N.º	商品名稱 Designação de produto	規格 Descrições (毫升/ml)	聲稱產地 Origem alegada	零售價 ^[2] Preço (澳門元/ MOP)	測試結果(每100毫升) ^[3] Resultado do teste (por 100ml)			經計算每瓶飲品 Teor contido por garrafa/lata		
					熱量 Caloria (千卡/Kcal)	糖份 Açúcar (克/g)	酒精(乙醇) Álcool (Etanol) (克/g)	總熱量 Caloria total (千卡/Kcal)	總糖份 ^[4] Açúcar total (克/g)	總酒精 Álcool total (克/g)
啤酒 Cerveja										
B1	ASAHI DRAFT BEER SUPER DRY	330	日本 Japão	8.5	40.0	---	4.07	132.00	---	13.43
B2	BLUE GIRL PILSENER LAGER BIER	330	韓國 Coreia	8.3	40.9	---	3.92	134.97	---	12.94
B3	可樂娜特級啤酒 CORONA EXTRA LA CERVEZA MAS FINA BEER	355	墨西哥 México	10.5	38.7	---	3.42	137.39	---	12.14
B4	海珠啤酒 HAIZHU	500	中國 China	4.0	43.0	---	4.10	215.00	---	20.50
B5	Heineken LAGER BEER PREMIUM QUALITY	500	△	10.5	41.4	---	3.95	207.00	---	19.75
B6	hite EXTRA COLD	500	韓國 Coreia	6.0	37.4	---	3.40	187.00	---	17.00
B7	Hoegaargen Blanche Wit	330	比利時 Bélgica	14.9	42.4	---	3.93	139.92	---	12.97
B8	法國可倫堡1664白啤酒 Kronenbourg 1664 Blanc Wheat (White) Beer	500	法國 França	19.0	46.2	0.31	3.95	231.00	1.55	19.75
B9	SAGRES CERVEJA	330	葡萄牙 Portugal	5.0	39.0	0.56	3.58	128.70	1.85	11.81
B10	青島啤酒 TSINGTAO BEER	330	中國 China	4.7	39.3	0.37	3.57	129.69	1.22	11.78
調味酒精飲品 Bebida espirituosas de baixo teor alcoólico/cocktail										
C1	LOUIS RAISON PEAR FLAVOURED CIDER	330	法國 França	16.2	49.8	7.17	2.39	164.34	23.66	7.89
C2	澳門·噢啦青檸味伏特加預調酒 MACAU OLA COCKTAIL LIME & VODKA	275	中國 China	12.8	52.4	6.56	3.66	144.10	18.04	10.07
C3	MG Spirit GIN LEMON	275	西班牙 Espanha	15.0	65.9	8.36	4.34	181.23	22.99	11.94
C4	nite LEMON FIZZ FLAVOR	300	泰國 Tailândia	12.8	67.6	9.94	3.95	202.80	29.82	11.85
C5	SAVANNA APPLE CIDER - DRY	330	南非 África do Sul	16.9	60.5	4.74	3.98	199.65	15.64	13.13
C6	SMIRNOFF ICE ORIGINAL	300	澳洲 Austrália	13.9	63.4	8.98	3.85	190.20	26.94	11.55
C7	SOMERSBY APPLE CIDER - ORIGINAL	330	瑞典 Suécia	17.5	57.1	8.04	3.51	188.43	26.53	11.58
C8	勁眼伏特加 - 獨創伏特加 活力組合 STROBE ORIGINAL VODKA & ENERGY MIX	275	英國 Reino Unido	16.9	66.7	9.58	3.98	183.43	26.35	10.95
C9	STRONGBOW APPLE CIDER GOLD APPLE	330	新加坡 Singapura	13.0	58.5	7.97	3.71	193.05	26.30	12.24
C10	VODKA CRUISER COOL LIME	275	紐西蘭 Nova Zelândia	10.0	65.9	9.87	3.78	181.23	27.14	10.40
<p>註: “△”表示沒有標示 “---”表示含量低至儀器未能檢出。</p> <p>[1] 編號按外文名稱字母 A-Z 順序排列。</p> <p>[2] 不同零售點售價可能有差異。</p> <p>[3] 相關測試按 A.O.A.C. Official Methods of Analysis 18th edition(2005) Method 950.54, 941.08, 925.10, 2001.11, 996.06, 980.13, 985.29, 985.35, 984.14. (Protein factor used is 6.25) 為參考標準。</p> <p>[4] “紅色字”表示飲用一瓶所攝取的糖份,超出世界衛生組織建議一般人每日的游離糖攝取限量(條件性建議:以每日攝取2000千卡熱量計算,攝取量為25克)。</p>										
<p>Nota: “△” refere-se a “não indicado”, enquanto “---” indica que o teor foi tão baixo que a máquina não o conseguiu detectar.</p> <p>[1] As amostras são enumeradas por ordem alfabética.</p> <p>[2] Os preços podem diferir entre locais de venda.</p> <p>[3] O teste foi realizado com base em A.O.A.C. Official Methods of Analysis 18th edition(2005) Method 950.54, 941.08, 925.10, 2001.11, 996.06, 980.13, 985.29, 985.35, 984.14. (Protein factor used is 6.25) / (O factor de proteína adoptado é 6.25)</p> <p>[4] Os valores assinalados a cor vermelha indicam que o teor de açúcar contido por garrafa/lata ultrapassa o limite do consumo diário do açúcar livre (Sugestão condicional: 25g em caso de ingestão diária de 2000Kcal).</p>										