

真正低糖、果乾豐富、營養搭配好的水果麥片，我們為你找到了

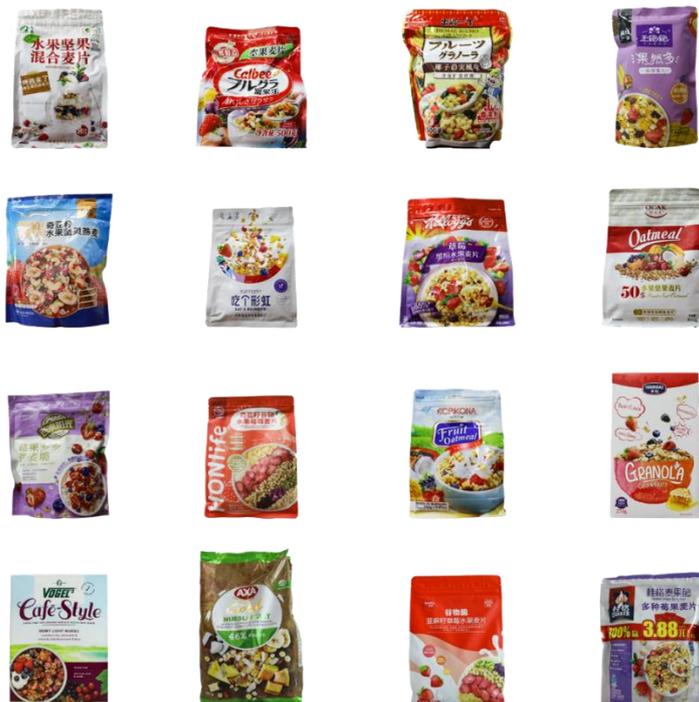
28-09-2020 深圳市消費者委員會

### 原創 消費俠

你喜歡吃麥片嗎？對於很多上班族來說，麥片方便即食，在繁忙的早晨沖泡一杯，可以省下不少時間。減肥族也喜歡吃它，因為低脂低糖，比起吃正餐，可以省下不少“脂肪”。而現在市面上麥片的類型和品牌很多，其中水果麥片憑藉口感豐富大受歡迎，在選購時，你一定會好奇：到底哪些品牌的水果麥片更健康安全、裡邊的料更實在吧？讓下面這場比較試驗為你揭曉答案！

根據《深圳市人民政府關於印發深圳市實施食品安全戰略建立供深食品標準體系打造市民滿意的食品安全城市工作方案（2018-2020 年）的通知》（深府〔2018〕41 號），2020 年，深圳市消委會牽頭開展食品深港/中外食品對比比較試驗專案。經前期市場調研、專案選題會專家討論等多種形式調查，水果麥片成為本年度中外對比比較試驗的重點專案之一。

為指引消費，深圳市消委會開展水果麥片中外對比比較試驗，由深圳市品質消費研究院執行，深圳市計量質量檢測研究院承檢。對國內外熱銷品牌的水果麥片樣品進行檢測並開展分級評價，以真實資料為消費者提供消費指引，滿足消費者品質消費需求。



▲ 本次比較試驗的樣品均由深圳市消委會工作人員模擬普通消費者在大型商超（盒馬、永輝、沃爾瑪、天虹）、電商平台（京東、天貓、考拉海購、蘇寧易購）等管道購買所得。共選取了 16 款中外水果麥片品牌，其中 9 款國內品牌，7 款國外品牌。

### 一分鐘速看比較試驗結果

1·安全指標：2 款國外水果麥片樣品 AXA46% 水果什錦混合麥片、KOPIKONA 可比可納沖調水果麥片黴菌指標超標，其餘 14 款水果麥片樣品安全指標、衛生指標檢測結果均達到最嚴標準。

2·營養指標：國內和國外品牌水果麥片樣品各有特點，國內品牌的水果麥片樣品在鈉含量和蛋白質指標上表現更優，國外品牌的水果麥片樣品脂肪的平均含量更低。

① 鈉含量差異大，最高和最低相差 13 倍，7 款低鈉水果麥片中有 5 款為國內品牌。

② 糖含量佔每日推薦攝入量的 18%-32% 之間，五穀磨房大果粒高纖水果燕麥片含糖量最低，是唯一一款標示無添加糖（包括代糖）的水果麥片。

③ 蛋白質、脂肪平均含量國外品牌比國內品牌低。

3·果乾含量：國內品牌樣品果乾佔比表現突出，果乾重量排名前 8 的品牌中有 6 個為國內品牌。

4·綜合評價：五星水果麥片樣品共 6 款，國內品牌 5 款：五穀磨房、好麥多、捷氏、天優、王飽飽，其中前 4 款為深圳品牌，國外品牌 1 款：VOGEL's 沃格爾。

### 水果麥片中外對比比較試驗總評表

★★★★★（卓越）

**五谷磨房 大果粒高纤水果燕麦片**

购买渠道：京东  
 参考价：58.8元/400g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约12%

宣称果干：椰子脆片、南瓜籽仁、冻干（草莓、苹果、树莓、芒果、火龙果、蓝莓）

高蛋白、不添加糖



**VOGEL's 沃格尔 BERRY LIGHT MUESLI**

购买渠道：考拉海购  
 参考价：39.0元/400g 品牌：新西兰

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约68%

宣称果干：小葡萄干、蔓越莓干、扁桃仁、香瓜子

低钠



**好麦多 奇亚籽谷物水果莓莓麦片**

购买渠道：淘宝（Honlife旗舰店）  
 参考价：13.2元/420g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约34%

宣称果干：樱桃干、草莓干、蓝莓干



**捷氏 奇亚籽水果坚果燕麦片**

购买渠道：沃尔玛超市  
 参考价：37.5元/340g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约43%

宣称果干：红葡萄干、香蕉片、蔓越莓片、南瓜籽仁、巴旦木、腰果仁、冻干草莓丁

低钠



**天优 谷物脆亚麻籽草莓水果麦片**

购买渠道：天虹超市  
 参考价：30.0元/340g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约32%

宣称果干：葡萄干、冻干草莓干、木瓜丁、南瓜籽仁、椰子片、冻干紫薯丁、冻干香蕉丁



**王饱饱 果然多烘焙麦片**

购买渠道：苏宁自营  
 参考价：49.9元/400g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约28%

宣称果干：脱水苹果粒、芒果干、蔓越莓干、葡萄干、冻干草莓、椰子脆片

低钠



★★★★ (优秀)

**家乐氏 草莓缤纷水果麦片 谷兰诺拉**

购买渠道：沃尔玛超市  
 参考价：38.8元/400g  
 品牌：美国（产地：中国）

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约9%

宣称果干：葡萄干、南瓜籽、冻干草莓



**桂格 麦果脆多种莓果麦片**

购买渠道：沃尔玛超市  
 参考价：38.8元/420g  
 品牌：美国（产地：中国）

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约8%

宣称果干：蔓越莓干、干燥蓝莓、冻干草莓丁



### 中粮山萃 水果坚果混合麦片

购买渠道：京东  
 参考价：49.9元/681g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约27%

宣称果干：蔓越莓干、提子干、南瓜子仁、扁桃仁、苹果粒、核桃仁、腰果、苹果干32%

低钠

### 西澳阳光 莓果多多燕麦脆

购买渠道：沃尔玛超市  
 参考价：42.9元/450g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约5%

宣称果干：蔓越莓干、蓝莓干、冻干草莓丁

### 出前一丁 椰子风味混合水果谷物脆

购买渠道：永辉超市  
 参考价：32.7元/500g 品牌：中国香港

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约9%

宣称果干：木瓜干、无核葡萄干、南瓜籽、草莓干、苹果干

### 欧扎克 水果坚果麦片

购买渠道：京东到家APP(永旺)  
 参考价：56.8元/500g 品牌：中国

总评：★★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★★

果干占比：约41%

宣称果干：脱水苹果粒、芒果干、蔓越莓干、葡萄干、冻干草莓、椰子脆片

低钠

★★★ (良好)

### Calbee 富果乐 水果麦片

购买渠道：天虹超市  
 参考价：50.5元/500g 品牌：日本

总评：★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★

果干占比：约11%

宣称果干：木瓜干、葡萄干、苹果干、草莓干

### 亨利 亨利森林浆果松脆即食燕麦片

购买渠道：盒马鲜生  
 参考价：29.9元/270g 品牌：德国

总评：★★★★

安全指标：★★★★★

营养指标：★★★★

果干占比：约1%

宣称果干：櫻桃干、草莓干、蓝莓干

警示

### KOPIKONA 可比可纳冲调水果麦片

购买渠道：盒马鲜生  
 参考价：39.8元/256g 品牌：马来西亚

总评：警示

安全指标：霉菌超过国家标准

营养指标：★★★★★

果干占比：约25%

宣称果干：椰子肉、葡萄干、南瓜子、草莓干、木瓜干、芒果干、苹果干

### AXA 46%水果什锦混合麦片

购买渠道：京东  
 参考价：79.0元/750g 品牌：德国

总评：警示

安全指标：霉菌超过国家标准

营养指标：★★★★★

果干占比：约37%

宣称果干：香蕉片、葡萄干、菠萝干、木瓜片、烤椰子片

備註：

1. 本次比較試驗所有樣品均由工作人員以普通消費者身份通過正規銷售管道購買；
2. 安全指標（黃麴黴毒素 B<sub>1</sub>、草甘膦、重金屬）和衛生指標（黴菌、菌落總數、大腸菌群）占 30% 權重，營養指標（蛋白質、脂肪、碳水化合物供能比例，鈉、含糖情況）70% 權重，綜合評級；
3. 2 款樣品（AXA46% 水果什錦混合麥片、KOPIKONA 可比可納沖調水果麥片）黴菌指標超出 GB 19640-2016《食品安全國家標準 沖調穀物製品》的限量值，予以警示，不參與本次評級；
4. 本次比較試驗的果乾占比為可分離果乾的占比，部分品牌麥片和果乾黏連在一起，無法分開；
5. 果乾占比以重量計，凍乾果幹比果脯類果乾重量輕；
6. 評價結果用“★”表示，“★”越多結果越好，同星級樣品排名不分先後；
7. 本次比較試驗結果僅對所購買的產品負責，結果僅供消費者選購產品參考，不代表同品牌不同批次，不同規格產品的品質狀況，不構成對任何相關產品的推薦與宣傳；
8. 未經深圳市消委會書面允許，任何單位和個人不得擅自使用本次比較試驗結果作為商業宣傳。

## 比較試驗具體結果

### ■安全指標

16 款水果麥片重金屬鉛、黃麴霉毒素 B<sub>1</sub>、草甘膦均未檢出，安全指標檢測結果均達到最嚴標準。

小說明：

檢測指標對比了相關的國家標準和歐盟指令，選用兩者最嚴標準和限值做參考，包括了消費者關注的重金屬污染物（鉛、總砷、鎘、鉻），真菌毒素（黃麴霉毒素 B<sub>1</sub>），農藥殘留（草甘膦）6 個專案。

### ■衛生指標

AXA、可比可納 2 款國外水果麥片樣品的霉菌菌落總數指標超出國家標準最高安全限值。



AXA 46%水果什錦  
混合麥片



KOPIKONA 可比可納  
沖調水果麥片

▲ 兩款霉菌超標樣品圖片

小說明：

購自深圳商超（盒馬鮮生皇庭廣場店）的品牌為 KOPIKONA 可比可納沖調水果麥片樣品的霉菌指標檢出值為  $2.0 \times 10^2$  cfu/g，是國標限量值（ $10^2$  cfu/g）的 2 倍。購自京東電商平台品牌為 AXA46% 水果什錦混合麥片樣品的霉菌指標檢出值為  $1.6 \times 10^2$  cfu/g，是國標限量值（ $10^2$  cfu/g）的 1.6 倍。

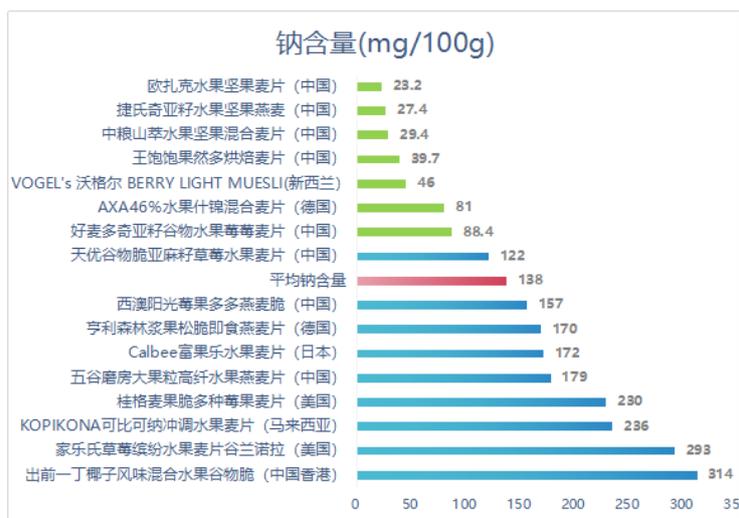
■ 營養指標

國內和國外品牌水果麥片樣品各有特點，國內品牌的水果麥片樣品在鈉含量和蛋白質指標上表現更優，國外品牌的水果麥片樣品脂肪的平均含量更低。

從檢測結果看：

① 國內品牌水果麥片含鹽量更低，7 款低鈉水果麥片中有 5 款為國內品牌；鈉含量差異大，最高是最低的相差 13 倍。

16 款水果麥片鈉含量對比圖



小科普：

世界衛生組織建議，每人每天鹽攝入量不能超過 5g，然而中國居民健康調查發現，我國人均每天食鹽量達到 10.6 克，建議平日可適當減少鹽的攝入。

② 糖含量佔每日推薦攝入量的 18%-32% 之間，五穀磨房大果粒高纖水果燕麥片含糖量最低，是唯一一款標示無添加糖的水果麥片。

### 16 款水果麥片的添加糖情況

样品名称	配料表中標示 添加糖信息	总糖 (以蔗糖计) (g/100g)	果干重量占比
欧扎克水果坚果麦片	白砂糖、	32.3	41.3%
捷氏奇亚籽水果坚果燕麦	白砂糖、麦芽糖浆	29.5	42.6%
天优谷物脆亚麻籽草莓水果麦片	白砂糖、葡萄糖浆	27.4	31.9%
VOGEL's 沃格尔 BERRY LIGHT MUESLI	白砂糖、	24.3	67.6%
好麦多奇亚籽谷物水果莓莓麦片	白砂糖	22.9	33.8%
王饱饱果然多烘焙麦片	甜菊糖苷 (代糖)	22.9	28.2%
西澳阳光莓果多多燕麦脆	白砂糖	22.7	4.8%
亨利森林浆果松脆即食燕麦片	白砂糖、果葡糖浆	22.2	0.9%
KOPIKONA 可比可纳冲调水果麦片	白砂糖	22	25.4%
AXA46%水果什锦混合麦片	白砂糖	21.9	37.2%
家乐氏草莓缤纷水果麦片谷兰诺拉	白砂糖、葡萄糖浆	21.8	8.5%
Calbee 富果乐水果麦片	白砂糖	21.1	10.9%
中粮山萃水果坚果混合麦片	麦芽糖	20.8	26.7%
桂格麦果脆多种莓果麦片	白砂糖	19.6	8.2%
出前一丁椰子风味混合水果谷物脆	白砂糖、麦芽糊精、 聚葡萄糖	19.5	9.0%
五谷磨房大果粒高纤水果燕麦片	无	19.2	12.00%

備註：

1.本次果乾佔比為可分離果乾佔比，部分品牌麥片和果乾黏連在一起，無法分開；

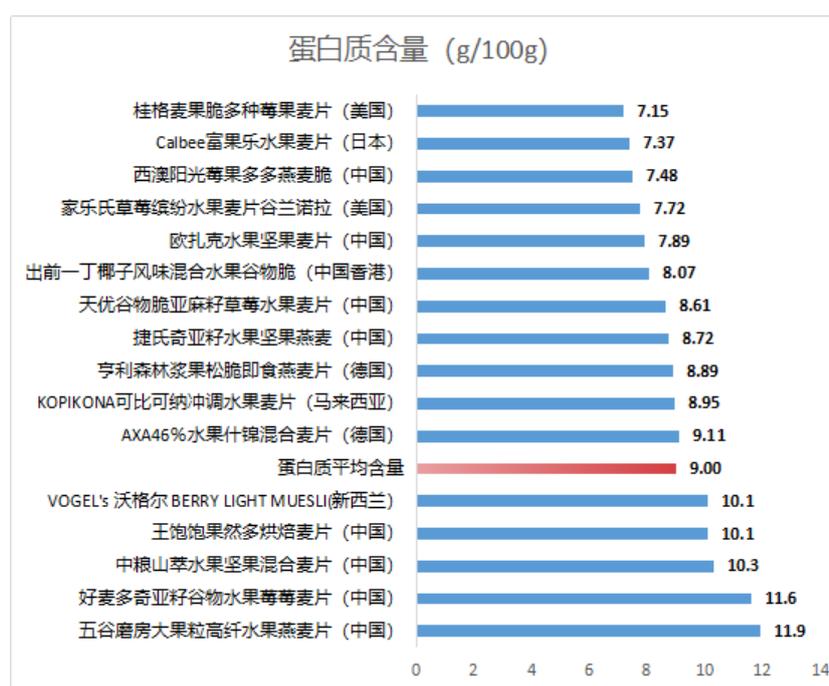
2.果乾佔比以重量計，凍乾果乾比果脯類果乾重量要輕。

小提醒：

含糖情況是選擇水果麥片重要的指標之一，減肥人士應該關注水果麥片中的含糖量，尤其是添加糖的含量。

③ 蛋白質平均含量國內品牌表現更優，五穀磨房是本次測評中唯一一款高蛋白水果麥片。

16款水果麥片蛋白質含量對比圖



小科普：

蛋白質的氨基酸含量均衡，組成比較全面，對提高人體營養，增進智力與骨骼發育有良好的作用。

④ 脂肪平均含量國外品牌比國內品牌低，中糧山萃、出前一丁、好麥多、歐紮克脂肪含量高，AXA、桂格、沃格爾的脂肪含量低。

小科普：

脂肪是膳食中重要的營養素，不僅是脂溶性維生素的食物來源，還可促進其在腸道中的吸收。麥片中如含有堅果，不但營養更豐富，同時也會提高其脂肪佔比。

## ■ 供能比例

根據《中國居民膳食指南》三大營養素供能比例推薦，水果麥片中蛋白質的供能比例偏低，消費者可搭配牛奶食用，五穀磨房是本次測評中唯一一款符合推薦供能比例的水果麥片。

16 款水果麥片的三大營養素功能比情況

样品名称	蛋白质 10-15%	脂肪 20-30%	碳水 55-65%
西澳阳光莓果多多燕麦脆	7% ↓	28%	66% ↑
捷氏奇亚籽水果坚果燕麦	8% ↓	30%	63%
天优谷物脆亚麻籽草莓水果麦片	8% ↓	29%	63%
玉饱果然多烘焙麦片	9% ↓	28%	63%
欧扎克水果坚果麦片	7% ↓	34% ↑	59%
好麦多奇亚籽谷物水果莓莓麦片	10%	35% ↑	55%
中粮山萃水果坚果混合麦片	8% ↓	42% ↑	50%
五谷磨房大果粒高纤水果燕麦片	10%	30%	60%
桂格麦果脆多种莓果麦片	7% ↓	24%	69% ↑
家乐氏草莓缤纷水果麦片谷兰诺拉	7% ↓	27%	66% ↑
Calbee 富果乐水果麦片	6% ↓	31% ↑	63%
亨利森林浆果松脆即食燕麦片	8% ↓	33% ↑	60%
出前一丁椰子风味混合水果谷物脆	7% ↓	36% ↑	57%
KOPIKONA 可比可纳冲调水果麦片	8% ↓	31% ↑	61%
AXA46%水果什锦混合麦片	9% ↓	26%	66% ↑
VOGEL's 沃格尔 BERRY LIGHT MUESLI	9% ↓	24%	66% ↑

備註：

(1) 蛋白質、脂肪、碳水化合物以實測值分別乘以 4、9、4 的換算係數，換算成能量進行比較；

(2) 根據《中國居民膳食指南》三大能量推薦攝入比例，紅色↓代表能量佔比過低，黃色↑代表能量佔比過高。

表格分析：

- 五穀磨房是唯一一款符合三大營養素推薦供能比的水果麥片；
- 水果麥片在蛋白質指標上普遍偏低，16 款樣品中有 2 款樣品蛋白質能量佔比為 10%，達到《中國居民膳食指南》推薦的蛋白質能量佔比 10%-15%；
- 16 款樣品中，有 7 款樣品的脂肪供能佔比偏高，5 款樣品碳水化合物供能佔比偏高。

#### ■ 標籤標識

歐紫克、可比可納、王飽飽 3 個品牌的水果麥片部分營養指標的實際檢測值與其標籤標示值不符。

小說明：

歐紫克的脂肪實測值是標示值的 157%；可比可納的鈉實測值是標示值 183%；王飽飽的鈉實測值是標示值的 284%。根據 GB 28050-2011《預包裝食品營養標籤通則》中脂肪、鈉的允許誤差範圍：檢測值 $\leq$ 120%標示值，即實測值/標示值 $\leq$ 120%。

#### 果乾含量分析

消費者在購買水果麥片時除了關注營養品質，果乾含量是否豐富也是消費者關注的重要要素，所以開展了水果麥片果乾佔比的主觀測評。



▲ 水果麥片果乾分樣現場

## 水果麥片果乾占比

产品名称	产品图片	实拍图	果干占比
VOGEL's 沃格尔 BERRY LIGHT MUESLI(新西兰)			67.6%
捷氏奇亚籽水果坚果燕麦(中国)			42.6%
欧扎克水果坚果麦片(中国)			41.2%
AXA46%水果什锦混合麦片(德国)			37.2%
好麦多奇亚籽谷物水果莓莓麦片(中国)			33.7%
王饱饱果然多烘焙麦片(中国)			31.9%
天优谷物脆亚麻籽草莓水果麦片(中国)			28.2%
中粮山萃水果坚果混合麦片(中国)			26.7%
KOPIKONA可比可纳冲调水果麦片(马来西亚)			25.4%
五谷磨房大果粒高纤水果燕麦片(中国)			12.0%
Calbee富果乐水果麦片(日本)			11.0%
出前一丁椰子风味混合水果谷物脆(香港)			9.0%
家乐氏草莓缤纷水果麦片谷兰诺拉(美国; 国产)			8.5%
桂格麦果脆多种莓果麦片(美国, 国产)			8.2%
西澳阳光莓果多多燕麦脆(中国)			4.8%
亨利森林浆果松脆即食燕麦片(乌克兰)			0.9%

備註：

1. 本次果乾佔比為可分離果乾佔比，部分品牌麥片和果乾黏連在一起，無法分開；
2. 果乾佔比以重量計，凍乾果乾比果脯類果乾重量要輕。

## 企業回饋

- 平台回饋情況

2020年7月24日已將所有的檢測結果回饋至購買管道以及企業。目前盒馬超市已針對 KOPIKONA 可比可納沖調水果麥片該批次樣品下架。京東平台已將 AXA46%水果什錦混合麥片該款樣品全線撤架。

- 企業回饋情況

AXA46%水果什錦混合麥片的中國代理商針對黴菌超標問題作出回饋：

(1) 由於農產品及穀物加工製品的特殊性，個別產品之間檢測含量值可能會略有差異；

(2) 個別產品可能在搬運和運輸途中包裝輕微破損，導致其內產品受到外部環境的影響；

(3) 適逢夏季，氣候炎熱，南方氣候高溫潮濕，可能會導致混合麥片中個別含水率較高的原料在存貯過程中些微有些潮變；

(4) 因本次抽檢的產品是 19 年的，存貯時間較長，不確定因素增多，產品雖然密封，但並非真空，存貯時間越長，偶發超標的可能性越大。

## 消費提示

開封後，應儘快食用。

麥片開封後長時間放置容易滋生微生物，尤其是含堅果的麥片，與空氣接觸後容易氧化酸敗，甚至霉變等。應密封儲存，並將其放置陰涼、乾燥處，或者冷藏儲存，開封後應儘快吃完。

搭配牛奶食用更營養。

按照《中國居民膳食指南》三大營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）供能比例推薦，水果麥片的蛋白質比例普遍偏低，而牛奶中含有豐富的蛋白質，搭配牛奶一起食用更符合推薦供能比例。

減肥人群及糖尿病患者選擇不額外添加糖或添加代糖的麥片。

水果麥片中的糖分主要來自兩部分：果乾的糖分和額外添加的糖。很多研究表明，適當攝入果乾中的糖分並不會加重糖尿病，但額外添加糖，會增加肥胖和患糖尿病風險，因此，減肥人群、糖尿病患者應儘量選擇不額外添加糖或添加代糖的麥片。