

罐裝及瓶裝咖啡飲品 糖份及熱量標籤比較



咖啡是都市人經常飲用的飲品，更是職場加班熬夜人士的提神聖品。為迎合廣大消費者喜好，市面上有各式各樣的預包裝咖啡飲品售賣，當中以罐裝或瓶裝等預包裝咖啡飲品最為方便，然而消費者飲用此類咖啡飲品時，會否無意間攝取了額外的糖份？

由於本澳市面上的預包裝咖啡飲品多半事先調製好，且已加入糖份、奶精或牛奶，熱量自然不容忽視，倘若長期過量飲用，可能會因攝取過多糖份而造成肥胖，對於想保持健康或減肥的消費者，長期飲用某些預包裝咖啡的同時，自己的體重可能在不知不覺間增加了。為此本會搜集了市面上常見的罐裝及瓶裝咖啡，對其標籤上的糖份及熱量進行比較。

樣本資料

是次調查樣本，由本會工作人員於去年在本澳各超市以一般消費者身份購買，樣本種類包括20個不同品牌的預包裝咖啡飲品，零售價介乎4.0至21.8澳門元不等，根據樣本標籤上的聲稱產地，分別來自中國、新加坡、馬來西亞、日本、韓國以及台灣地區。

個別樣本熱量與一碗白飯相若

根據本次調查結果顯示，每100毫升或每100克樣本，熱量介乎28.6至66.0千卡不等，其中以樣本編號20(上島珈琲店-Brown Sugar Milk Coffee)最高，每100毫升含有66.0千卡熱量。

按消費者一般飲用咖啡飲品的習慣，普遍開啟後都會把整罐飲用完畢，如以一碗(家用瓷碗)白飯(約200克)的熱量約為235千卡計算，按以上習慣即飲用一整份作比較，有11個樣本的熱量超過半碗白飯，倘以樣本編號12(波士-香滑牛奶咖啡)為例，飲用整份(235.0千卡)所吸收的熱量與一碗白飯相若。

科普小知識

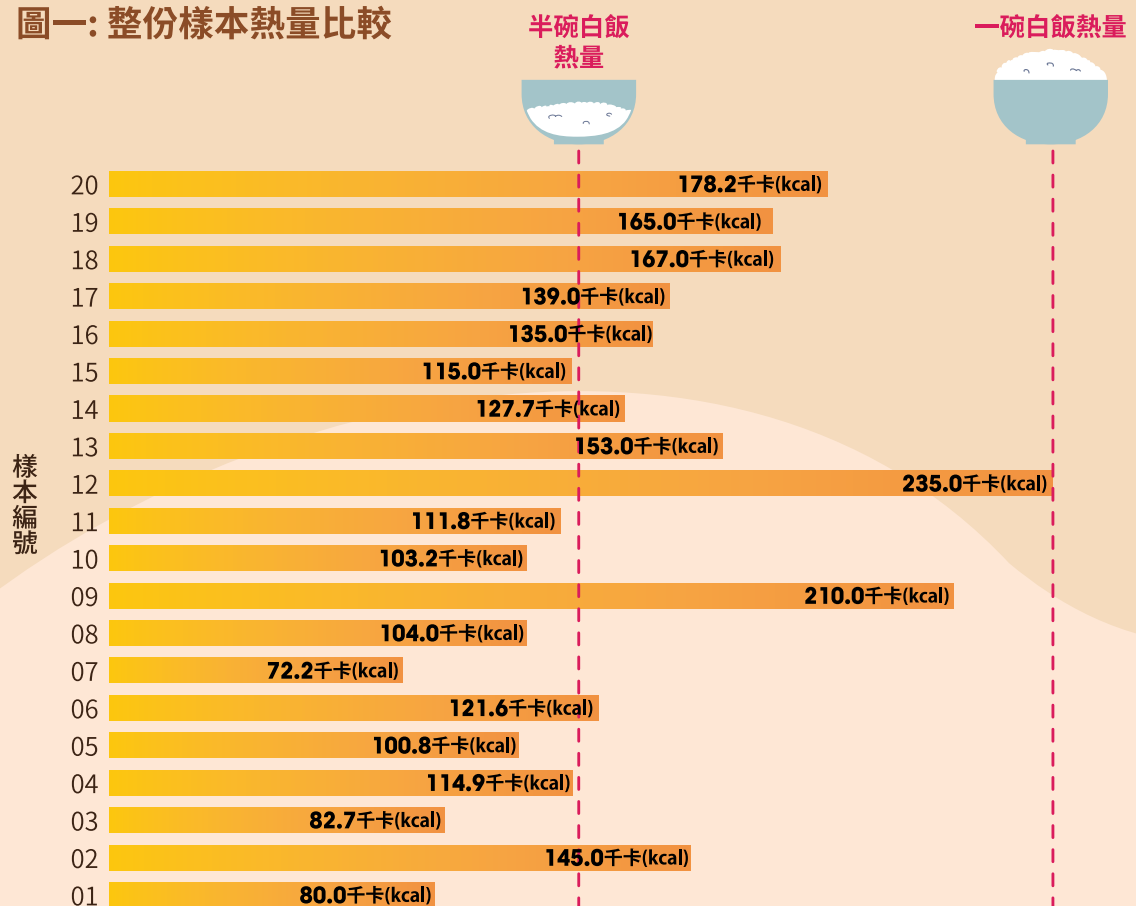
熱量

熱量是用來維持身體機能、新陳代謝和日常生活活動，如心臟跳動、呼吸、四肢的運動等。長期攝入過多的熱量，會在人體內積聚而造成肥胖，增加患上慢性疾病的機會。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1,800至3,200千卡不等，視乎年齡、性別和每日活動量的不同而有所增減。

糖

糖份能為身體提供能量，但進食過多糖可能會引致超重或肥胖，根據世界衛生組織(以下簡稱“世衛”)的建議，若以每日攝取2,000千卡熱量的成人計算，成年人每天攝取的游離糖應少於50克，更建議在條件許可下，應進一步降低至少於25克。

圖一：整份樣本熱量比較



註：一碗(家用瓷碗)白飯(約200克)的熱量約為235千卡



預包裝咖啡飲品糖份及熱量標籤比較

Comparação dos teores de açúcar e calorias declarados no rótulo dos cafés enlatados e engarrafados

樣本編號 ^[1] N. ^o [1]	品牌 Marca	貨品名稱 Designação de produto	規格 Volume	零售價 ^[2] (澳門元) Preço ^[2] (MOP)	標籤顯示 聲稱產地 Origem alegada no rótulo	產品標籤聲稱的營養資料 ^[3] Informação nutricional declarada no rótulo ^[3]			
						熱量 Calorias		糖含量 Açúcar	
						Kcal/100ml	整份含量 (Kcal) Teor contido no produto inteiro (Kcal)	g/100ml	整份含量 (g) ^[7] Teor contido no produto inteiro ^[7]
1	尚效	藍山炭燒咖啡 Carbonize Coffee	280ml	4.0	台灣地區 Região de Taiwan	28.6	80.0	5.0	14.0
2	Asahi	萬達拿鐵 Wonda Latte	500ml	12.5	日本 Japão	29.0	145.0 ^[6]	5.0	25.0 ^[6]
3	名屋 Famous House	巴西咖啡飲料 Brazil Coffee	280ml	4.2	台灣地區 Região de Taiwan	29.6	82.7	5.0	14.0
4	四洲 Four Seas	咖啡屋牛奶咖啡 Coffee House Milk Coffee	340ml	6.2	中國 China	33.8 ^[5]	114.9 ^{[5][6]}	5.5	18.7 ^[6]
5	日本新基利亞 Sangaria	拿鐵咖啡 Cafe Latte	280g	8.0	日本 Japão	36.0 ^[4]	100.8 ^[6]	5.5 ^[4]	15.4 ^[6]
6	黑松 Hey-Song	特濃韋恩咖啡 Win Extra Coffee Drink	320ml	5.9	台灣地區 Região de Taiwan	38.0	121.6 ^[6]	5.3	17.0 ^[6]
7	Kirin Fire	Zeitaku Café Au Lait	185g	15.0	日本 Japão	39.0 ^[4]	72.2 ^[6]	6.8 ^[4]	12.6 ^[6]
8	Ucc	香滑咖啡 Blended Coffee	260ml	9.9	日本 Japão	40.0	104.0 ^[6]	7.0	18.2 ^[6]
9	Pokka Coffee	Premium Milk Coffee	500ml	8.8	馬來西亞 Malásia	42.0	210.0 ^[6]	7.1	35.5 ^[6]
10	伯朗咖啡 Mr.Brown	原味咖啡 Original Coffee	240ml	6.3	台灣地區 Região de Taiwan	43.0	103.2 ^[6]	7.1	17.0 ^[6]
11	Georgia	European Caffé Latte	260ml	15.9	日本 Japão	43.0	111.8 ^[6]	5.8	15.1 ^[6]
12	波士 Suntory Melty Boss	香滑牛奶咖啡	500ml	14.0	日本 Japão	47.0	235.0 ^[6]	11.2	56.0 ^[6]
13	巴諾咖啡 Barno Coffee	醇香拿鐵 Latte	300ml	7.0	中國 China	51.0	153.0 ^[6]	6.8	20.4 ^[6]
14	OLDTOWN	White Coffee	240ml	8.5	馬來西亞 Malásia	53.2	127.7	7.3	17.4
15	貝納頌咖啡 Bernachon Coffee	經典拿鐵 Classic Latte	210ml	6.8	台灣地區 Região de Taiwan	54.8 ^[6]	115.0	8.0 ^[6]	16.8
16	Javacafe	Latte	240ml	6.2	新加坡 Singapura	57.0	135.0	7.5	18.0
17	純萃喝 Just Drink	拿鐵咖啡 Latte	240ml	5.6	台灣地區 Região de Taiwan	58.0	139.0	7.9	19.0
18	雀巢咖啡 Nescafe	冷萃咖啡飲料雲石牛奶 Cold Brew Coffee Beverage Marble Latte	280ml	13.0	中國 China	59.6 ^[6]	167.0	7.2 ^[2]	20.1
19	Starbucks	Doubleshot Espresso+ Cream	275ml	21.8	韓國 Coreia do Sul	60.0 ^[6]	165.0	9.5 ^[6]	26.0
20	上島珈琲店 Ueshima	Brown Sugar Milk Coffee	270ml	18.0	日本 Japão	66.0	178.2 ^[6]	9.9	26.7 ^[6]

註:

- [1]: 樣本編號排序按每100毫升或克所含熱量由低至高作排列,倘數值相同則以整份含有熱量由低至高排列。
- [2]: 商品價格會因不同零售點售價可能會有差異。
- [3]: 如沒有特定標註,上表的數值為產品營養標籤所標示的數值。
- [4]: 該樣本營養資料以每100克表示,故上表將有關樣本以密度1:1作單位轉換,以便統一以每100毫升表示作比較。
- [5]: 商品熱量單位以千焦表示,上表之熱量數值以1千卡等於4.2千焦換算所得。
- [6]: 該樣本標籤只以每一食用份量或每100克/毫升標示,有關數值依據產品營養標籤標示的數值作轉換。
- [7]: **紅色字體**表示倘飲用整份該食物,已超過世界衛生組織每日的強烈性建議的攝取量(即少於50克糖)。
綠色字體表示倘飲用整份該食物,已超過世界衛生組織每日的條件性建議的攝取量(即少於25克糖)。

Notas:

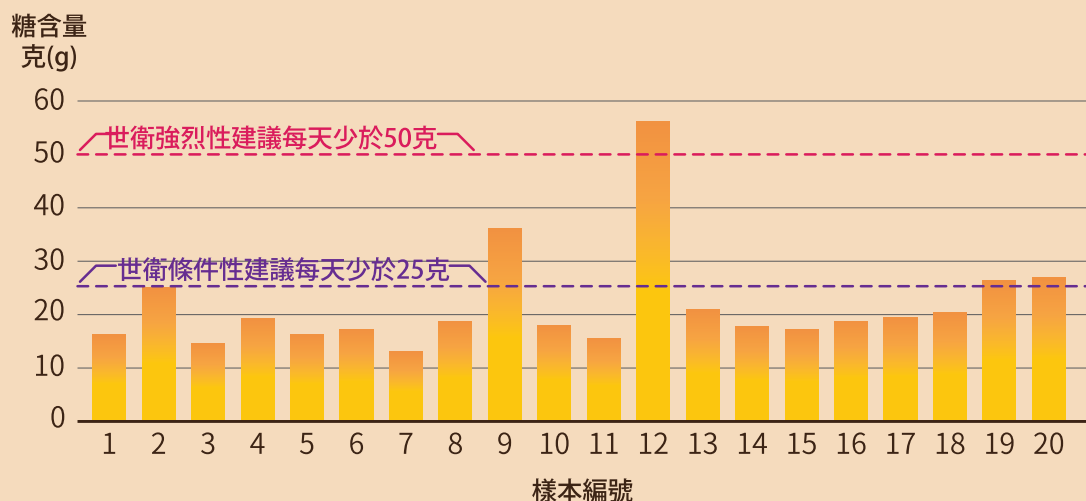
- [1]: As amostras são enumeradas, por ordem crescente, conforme as calorias contidas por 100ml ou 100g e, no caso de igualdade, conforme as calorias contidas no produto inteiro.
- [2]: O preço pode diferir entre os locais de venda.
- [3]: Salvo anotados, os valores constantes do presente mapa referem-se aos valores indicados na etiqueta nutricional do produto.
- [4]: Os valores nutricionais desta amostra são expressos por 100g de volume, portanto, foram convertidos para ser mostrados por 100ml com base na densidade de 1: 1, para efeitos de comparação.
- [5]: Neste produto as calorias são expressas em kJ, enquanto os valores mostrados na tabela acima são convertidos em kcal com base em 1 kcal = 4,2 kJ.
- [6]: Os valores nutricionais desta amostra são expressos por porção de consumo ou por 100g/ml de volume, pelo que lhes foi feita a devida conversão de unidades para efeitos de comparação.
- [7]: O valor assinalado **a vermelho** indica que o consumo do produto inteiro levará à ingestão do nutriente em causa acima do limite diário definido na recomendação forte da OMS (sugere-se que seja inferior a 50 gramas de açúcar);
O valor assinalado **a verde** indica que o consumo do produto inteiro levará à ingestão do nutriente em causa acima do limite diário definido na recomendação condicional da OMS (sugere-se que seja inferior a 25 gramas de açúcar).

個別樣本糖含量超過世衛建議一天攝取量

本次調查的20個樣本的每100毫升或每100克糖含量介乎5.0克至11.2克不等，考慮到本澳未有對食品的營養標籤上標示的糖含量劃分高低，故參考香港食物安全中心的資料作選購建議，按每100克或毫升食物計算，含糖量少於5克為「低」，而按以上準則判斷下所有樣本都不屬於低糖飲品。

此外，20批次樣本中每100毫升或每100克糖含量最高的為樣本編號12(波士-香滑牛奶咖啡)，含有11.2克的糖份，以該樣本規格即500毫升計算，糖含量則達56克，即飲用一整份已達世衛強烈性建議每天攝取量的112%。

圖二：整份樣本糖含量比較



飲用小貼士

本澳超市及便利店有不少預包裝咖啡飲品，當中每瓶/罐的份量及味道各有不同。但消費者可別忘記，這些即買即飲咖啡雖然方便，然而添加了糖份、奶精或牛奶，故切勿過量飲用，否則容易吸收過多熱量或糖份，長期攝入會對身體造成負擔，對於需要控制體重人士，建議可選擇熱量相對較低的低糖或無糖類預包裝咖啡。此外，由於有關飲品含有咖啡因，故兒童及孕婦應避免飲用。

選購建議

- 相同產品於不同商號的售賣價格可能存有差異，購買時要貨比三家並保留單據，以及選擇信譽良好的商號購買；
- 選購貨品時應注意產品包裝是否完好；
- 選購貨品時，除留意產品的營養標籤外，更需留意飲用期限，確保所購的貨品沒有過期。 ⓘ

