

預包裝樽裝茶類飲品 熱量及糖份標籤比較調查



“炎炎夏日，喝茶消暑”，茶類飲品可謂消暑解熱的聖品。市面上預包裝茶類飲品琳琅滿目，備受消費者的青睞。然而，茶雖好，亦需慎選。不少預包裝茶類飲品含有糖份，過量或長期飲用容易造成“甜蜜”負擔，無意間增加了自己的體重或影響健康。為此本會搜集了市面上常見的預包裝樽裝茶類飲品，並對其標籤所示的熱量及糖份進行比較。

樣本資料

是次調查15個不同品牌的預包裝樽裝茶類飲品樣本，由本會工作人員於本(2022)年中旬，在澳門多間超市以一般消費者身份購買，零售價介乎5.8至11.5澳門元不等，規格介乎430毫升至600毫升不等。根據樣本標籤上聲稱的產地資料，分別來自中國內地、日本、韓國、香港地區及台灣地區。

兩樣本整份熱量超過一碗白飯

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。熱量的基本來源是食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白質。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；但需注意，如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風險。

根據本次調查結果顯示，每100毫升樣本的熱量介乎12.8至52.0千卡不等，其中以樣本編號15(維他檸檬茶)最高，每100毫升含有52.0千卡熱量。考慮到本次調查的樣本均為樽裝飲品，以一般消費者飲用習慣飲用一整樽飲品計算，15個樣本中，以樣本編號14(統一小茗同學溜溜嗒茶)及樣本編號15(維他檸檬茶)熱量最高，分別為236.6千卡及260.0千卡，如以一碗白飯^註的熱量約為235千卡計算，即代表飲用完以上整份飲品樣本，已攝取超過一碗白飯的熱量。

註：一碗家用瓷碗白飯約為200克

整份樣本熱量比較



*：資訊來自衛生局網頁



喝下多少糖份？

糖份能為身體提供能量，但攝取過量可能會引致超重或肥胖，以及增加齲齒的風險。此外，因為碳水化合物也可以在體內轉化成脂肪，過量攝取亦會導致脂肪肝的形成。

對於糖份的每日攝取量，世界衛生組織(以下簡稱"世衛")作出了針對性的建議(見表一)。以一般成人每天消耗總熱量為2,000千卡為例，"世衛"強烈建議每天攝取的添加糖不超過50克，更建議在條件許可下每天攝取範圍應少於25克。

本次調查的15個樣本，每100毫升糖含量介乎2.9克至13.0克不等，至於整份樣本的糖份則介乎16.7克至65克不等。如消費者飲用整份樣本，則有12個樣本含糖量超過"世衛"條件性建議，即少於25克的每日攝取量，佔整體樣本比例八成。其中更有3個樣本的含糖量超過50克，當中以樣本編號15(維他檸檬茶)最高，飲用一整份便攝取了65克的糖份，如以一粒約5克的方糖來計算，以上一整份樣本的糖份相等於接近13粒的方糖。

表一：世衛建議每日糖份攝取量

每日糖份攝取量	
世衛	強烈建議少於每日攝取熱量的10% (<50克*)
	條件性建議少於每日攝取熱量的5% (<25克*)

*：以每日攝取熱量為2,000千卡計算

選購建議

- 應選擇信譽良好的商號購買。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；
- 選購時應注意產品包裝是否完好，不要購買外包裝破損或樽蓋沒有密封的預包裝飲料；
- 切勿把飲品當水喝，打開後應盡快飲用完畢；
- 購買時可選擇"低糖"或"無糖"的飲品，避免過量攝取糖份；
- 選購貨品時，除留意產品的營養標籤外，更需留意飲用期限，確保所購的飲品沒有過期；
- 若發現飲料內存有或疑有異味或異物時，不應飲用；
- 由於茶類飲料含咖啡因，兒童應避免飲用；而孕婦、授乳婦女及個別對咖啡因有較大反應的人士應注意飲用量，避免過量攝取咖啡因。 T

預包樽裝茶類飲品熱量及糖份標籤比較調查

Investigação comparativa do teor de calorias e açúcar declarado nos rótulos das bebidas de chá pré-embaladas

樣本編號 ^[1] N.º [1]	產品名稱 Designação de produto	規格 Volume	零售價 ^[2] (澳門元) Preço a retalho (MOP) ^[2]	標籤顯示 聲稱產地 Origem declarada no rótulo	熱量 ^[3] Calorias ^[3]		糖含量 ^[3] Açúcar ^[3]	
					kcal/ 100ml	kcal/整份 kcal/ garrafa	g/100ml	g/整份 g/garrafa
1	開喜凍頂烏龍茶	575 ml	7.5	台灣地區 Região de Taiwan	12.8	73.6	2.9	16.7
2	愛之味麥仔茶 AGV BARLEY DRINK	590 ml	7.5	台灣地區 Região de Taiwan	18.6 ^[4]	110.0	3.1 ^[4]	18.0
3	午後の紅茶精選紅茶 Kirin Straight Tea	500 ml	11.5	日本 Japão	16.0	80.0	4.0	20.0
4	鴻福堂杞子桂園茶 HUNG FOOK TONG Longan And Chinese Wolfberry Drink	500 ml	5.8	中國內地 Interior da China	24.0	120.0	5.4	27.0
5	紅茶花伝檸檬紅茶 Kochakaden CRAFTEA Lemon Tea Beverage	500 ml	8.5	香港地區 RAEHK	26.0	130.0	6.1	30.5
6	菓汁先生檸檬蜂蜜薑汁祛寒茶 Mr Juicy Honey & Ginger Lemon Juice Drink	500 ml	8.9	中國內地 Interior da China	25.0	125.0	6.2	31.0
7	道地檸檬(蜂蜜)綠茶 Tao Ti Lemon Green Tea (with honey)	500 ml	7.3	台灣地區 Região de Taiwan	27.0	135.0	6.7	33.5
8	味丹冬瓜茶 Vedan Winter Melon Drink	560 ml	6.8	台灣地區 Região de Taiwan	28.0	156.8	7.0	39.2
9	MEKO 蜜桃紅茶 MEKO PEACH TEA	430 ml	7.9	中國內地 Interior da China	34.0	146.2	7.9	34.0
10	御茶園特上檸檬茶	550 ml	6.5	台灣地區 Região de Taiwan	33.2	182.6	8.2	45.1
11	雀巢檸檬茶 NESTEA Lemon Tea	480 ml	7.8	香港地區 RAEHK	35.0 ^[4]	168.0	8.6 ^[4]	41.4
12	熊津柚子綠茶 TEAZLE Citron & Green Tea	500 ml	9.5	韓國 Coreia do Sul	39.9	199.5	8.7	43.5
13	一本檸檬綠茶 E-BEN LEMON GREEN TEA	600 ml	7.0	台灣地區 Região de Taiwan	38.0 ^[4]	228.0	10.0 ^[4]	60.0
14	統一小茗同學溜溜啞茶 Uni-President Sneaking Around Tea Drink	480 ml	6.0	中國內地 Interior da China	49.3 ^[5]	236.6	12.0	57.6
15	維他檸檬茶 VITA Lemon Tea Drink	500 ml	7.8	香港地區 RAEHK	52.0	260.0	13.0	65.0

註:

- [1] 樣本編號排序按每100毫升糖含量由低至高作排列。
- [2] 商品價格在不同零售點間的售價可能會有差異。
- [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] 該樣本標籤只以每一食用份量標示，有關數值依據產品營養標籤標示的數值作轉換。
- [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] **紅色字體**表示倘飲用整份樣本，已超過世界衛生組織強烈建議的每日攝取量(即少於50克糖)。
綠色字體表示倘飲用整份樣本，已超過世界衛生組織條件性建議的每日攝取量(即少於25克糖)。

Nota:

- [1] As amostras foram enumeradas, por ordem crescente, conforme o teor de açúcar contido por 100ml.
- [2] O preço pode variar entre os locais de venda.
- [3] Salvo indicação específica, os valores indicados na presente tabela são os declarados no rótulo nutricional.
- [4] O rótulo da amostra só apresenta valores por porção, pelo que o valor em causa foi convertido a partir do indicado no rótulo nutricional.
- [5] O teor de calorias é expresso em kJ no rótulo do produto e, portanto, os valores na tabela acima são calculados com base em 1 kcal=4,2 kJ.
- [6] O **valor assinalado a vermelho** indica que o consumo da amostra inteira levará à ingestão do açúcar acima do limite diário definido na recomendação forte da OMS (ou seja, inferior a 50 gramas de açúcar);
O **valor assinalado a verde** indica que o consumo da amostra inteira levará à ingestão do açúcar acima do limite diário definido na recomendação condicional da OMS (ou seja, inferior a 25 gramas de açúcar).

