

預包裝蛋糕 熱量、脂肪及 糖份標籤比較

預包裝蛋糕因食用方便和易於儲存而備受青睞，是不少消費者的解饞首選。然而，蛋糕所含的熱量、脂肪及糖份並不低，若長期食用或食用時間不當，會讓體重在不知不覺中增加。為此本會搜集了市面上常見的預包裝蛋糕，並對其標籤所載的熱量、脂肪及糖含量進行比較調查。



樣本資料

本次調查樣本是由本會工作人員於2021年中旬，在本澳各超市及便利店以一般消費者身份購買，當中包括10個不同品牌的預包裝蛋糕，零售價介乎7.8澳門元至14.0澳門元不等，重量則介乎50克至90克不等。根據產品標籤資料所示，樣本分別來自中國內地、日本、阿拉伯聯合大公國及香港地區。

參考準則

對於脂肪及糖份的每日攝取量上限，世界衛生組織(以下簡稱“世衛”)有對其作針對性建議(見表一)。在選購食品時，其包裝標示的營養資訊尤其重要。由於澳門暫未有“高脂”及“高糖”食品的定義，故本次調查參考香港食物安全中心的資料，對食品營養標籤所示的糖、總脂肪含量劃分高低並作選購建議(見表二)。

表一：世衛建議每日攝取量上限

營養素	世衛建議每日攝取量上限
糖	#少於每日攝取熱量的10% (<50克*) @少於每日攝取熱量的5% (<25克*)
總脂肪	少於每日攝取熱量的30% (<66克*)
飽和脂肪	少於每日攝取熱量的10% (<22克*)

*：以每日熱量為2,000千卡攝取熱量計算
#：強烈建議 @：條件性建議

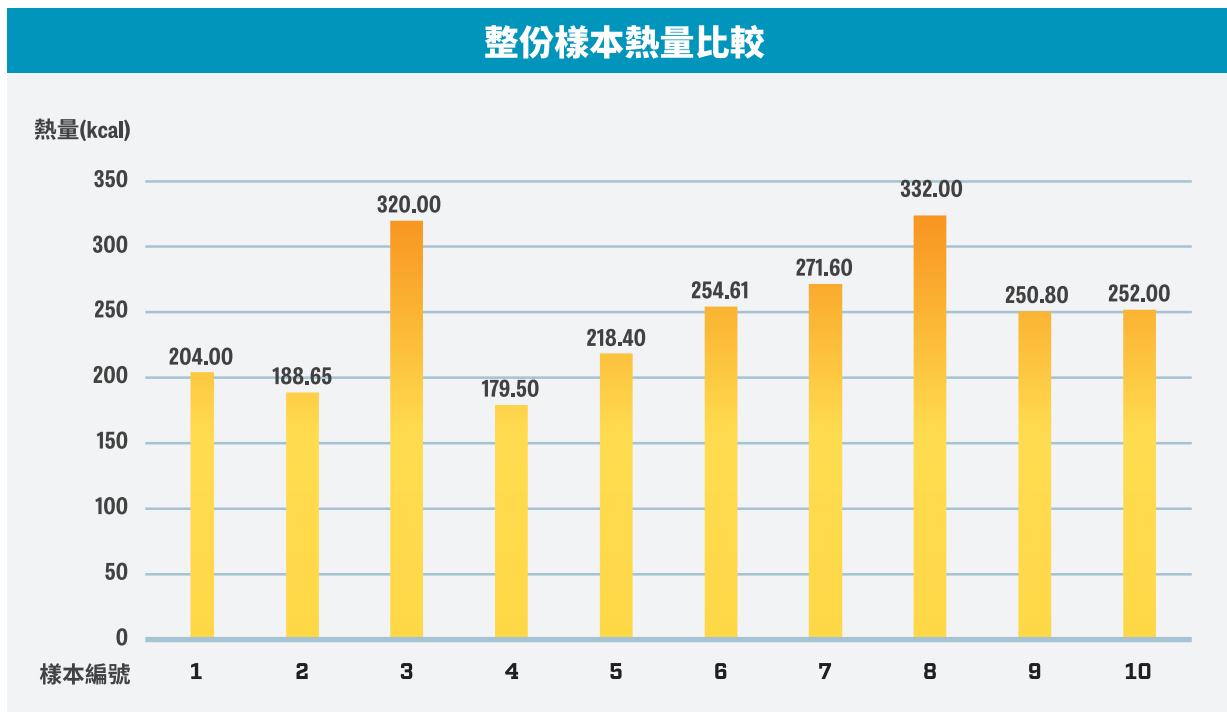
表二：香港食物安全中心的參考準則

營養素	高 (按每100克計)	低 (按每100克計)
糖(游離糖)	多於15克	不超過5克
總脂肪	多於20克	不超過3克

逾半蛋糕樣本熱量超過一碗白飯

本次調查結果顯示，每100克樣本所含熱量介乎291.43千卡至420.00千卡不等，其中以樣本編號10（牧原製菓年輪楓糖蛋糕）最高，每100克含有420.00千卡熱量。本次調查的樣本均為一件裝的蛋糕，一般消費者打開包裝後就會將整個蛋糕吃掉。因此，若按照上述食用習慣（即食用一整份）和以一碗（家用瓷碗）含有235.00千卡熱量的白飯（約200克）計算比較，6個樣本的熱量超過一碗白飯。當中以樣本編號8（Taiyo Chocolate cake）為例，食用整份樣本（332.00千卡）所吸收的熱量為一碗白飯的1.4倍。

整份樣本熱量比較



4個樣本為“高脂”食品

脂肪可根據其化學結構分為飽和脂肪及不飽和脂肪，而攝取過量飽和脂肪會增加患上心臟病、肥胖症、高血壓或糖尿病等多種慢性疾病的風險。本次調查樣本的每100克總脂肪含量介乎10.56克至24.00克不等。參考香港食物安全中心的選購建議，4個樣本屬於“高脂”食品。另外，每100克樣本的飽和脂肪含量介乎1.44克至13.30克，最低為樣本編號3（SF Banana Castella），最高為樣本編號9（東海堂-香蕉片裝蛋糕），兩者相差逾8倍，故消費者在選購時，應細閱產品上的營養標籤資料。

預包裝蛋糕熱量、脂肪及糖份標籤比較

樣本編號 ^[1] N.º da amostra ^[1]	貨品名稱 Designação do produto	規格 克(g) Especificações (g)	零售價 ^[2] (澳門元) Preço a retalho ^[2] (Pataca)	標籤顯示 聲稱產地 Origem declarada no rótulo	熱量 Caloria	
					每100克含量 (kcal/100g) por 100g (kcal/100g)	整份含量 (千卡kcal) por bolo inteiro(kcal)
1	Eurocake Chocolate Molten Cake	70.0	9.0	阿拉伯聯合大公國 Emirados Árabes Unidos	291.43 ^[4]	204.00 ^[4]
2	聖安娜餅屋 芝士味雪芳蛋糕 Cheese Flavoured Sponge cake	55.0	8.5	中國內地 Interior da China	343.00	188.65
3	SF Banana Castella	90.0	12.9	日本 Japão	355.56 ^[4]	320.00 ^[4]
4	伊藤家 原味瑞士卷 Butter Swiss Roll	50.0	10.0	香港地區 Região de Hong Kong	359.00	179.50
5	嘉頓 朱古力味雪芳蛋糕 Garden Chiffon Cake Chocolate Flavour	60.0	7.8	中國內地 Interior da China	364.00	218.40
6	7-11 宇治抹茶忌廉瑞士卷 UJI Matcha Swiss Roll Cake	69.0	10.0	日本 Japão	369.00	254.61
7	Mimatsu Caramel Baum	70.0	12.9	日本 Japão	388.00	271.60
8	Taiyo Chocolate cake	80.0	14.0	日本 Japão	415.00	332.00
9	東海堂 香蕉片裝蛋糕 Arome Banana Slice Cake	60.0	10.0	香港地區 Região de Hong Kong	418.00	250.80
10	Makihara 牧原製菓年輪楓糖蛋糕	60.0	8.9	日本 Japão	420.00	252.00

1



2



3



4



5



產品標籤聲稱的營養資料^[3]
Informação nutricional declarada no rótulo^[3]

總脂肪 Gordura total		飽和脂肪 Gordura saturada		糖 Açúcar	
每100克含量 (g/100g) por 100g (g/100g)	整份含量 (克) por bolo inteiro(g)	每100克含量 (g/100g) por 100g (g/100g)	整份含量 (克) por bolo inteiro (g)	每100克含量 (g/100g) por 100g (g/100g)	整份含量 (克) por bolo inteiro (g)
12.86 ^[4]	9.00 ^[4]	6.14 ^[4]	4.30 ^[4]	27.86 ^[4]	19.50 ^[4]
14.30	7.87	2.20	1.21	31.90	17.55
10.56 ^[4]	9.50 ^[4]	1.44 ^[4]	1.30 ^[4]	54.89 ^[4]	49.40 ^[4]
18.00	9.00	5.90	2.95	26.50	13.25
12.70	7.62	2.40	1.44	37.10	22.26
20.20	13.94	8.10	5.59	22.10	15.25
21.90	15.33	9.90	6.93	58.10	40.67
21.40	17.12	8.56	6.85	29.94	23.95
24.00	14.40	13.30	7.98	24.70	14.82
19.10	11.46	6.30	3.78	48.50	29.10

註：

- [1]: 樣本編號排序按每100克所含熱量由低至高作排列。
- [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。

Obs.:

- [1]: As amostras foram enumeradas, por ordem crescente, conforme o teor de caloria contido por 100g.
- [2]: O preço pode variar entre diferentes pontos de venda.
- [3]: O valor refere-se ao indicado no rótulo nutricional do produto, salvo se for especificamente assinalado.
- [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.

6



7



8



9



10

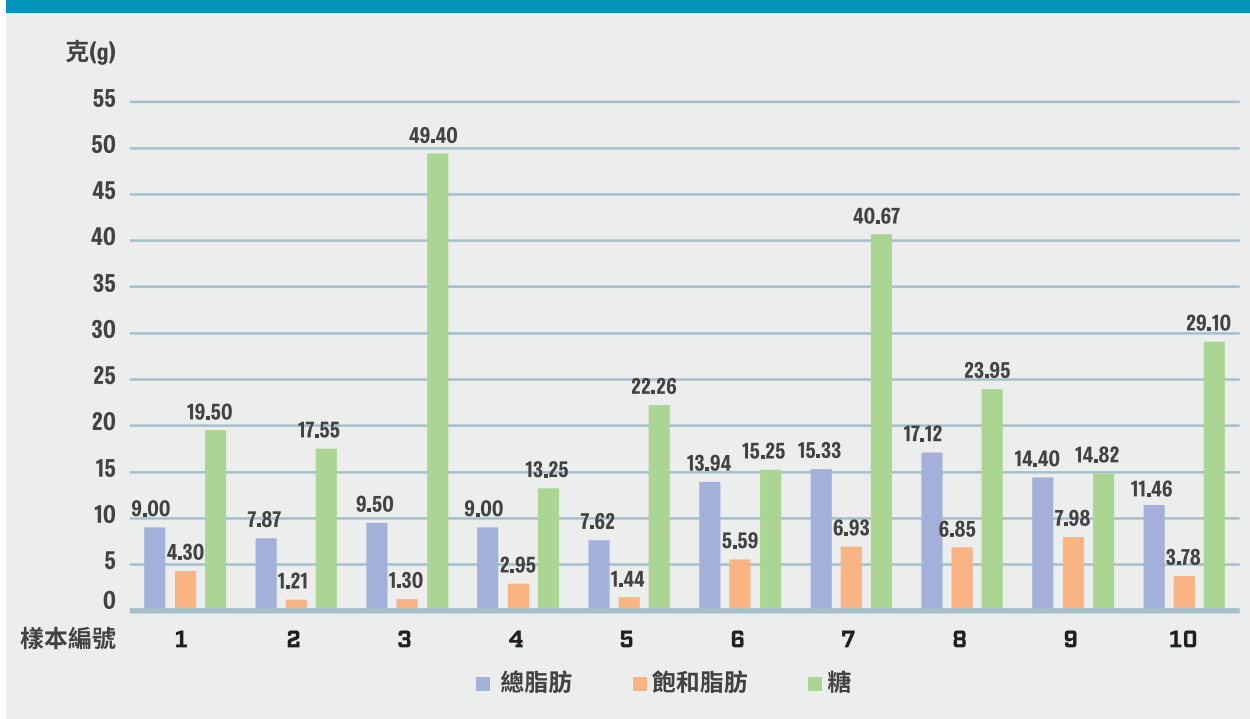


所有樣本均屬“高糖”食品

糖份能為身體提供能量，但過量攝取可能會引致超重或肥胖。根據“世衛”建議，若以成人每日攝取2,000千卡熱量計算，其每天攝取的游離糖應少於50克，而且在條件許可下，應進一步降低至少於25克。本次調查的10個樣本每100克的糖含量介乎22.10克至58.10克不等，根據香港食物安全中心的參考準則，由於全部樣本每100克含有超過15克糖，故均屬“高糖”食品。而且個別樣本的糖含量甚高，以樣本編號3 (SF Banana Castella) 為例，食用一整份便攝取了49.40克的糖份，已接近“世衛”建議的一天攝取量上限。如以一粒約5克的方糖作計算，一整份樣本的含糖量相當於約10粒方糖。

由於蛋糕普遍屬於含脂肪及糖份較高的食物，偶爾食用不會影響身體健康，但長期食用則容易造成肥胖，消費者應保持均衡飲食。此外，亦應避免於睡前進食蛋糕，以免對身體造成負擔。

整份樣本總脂肪、飽和脂肪及糖含量比較



選購建議

- 應選擇信譽良好的商號購買，而相同產品於不同商號的售價或存有差異，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；
- 可選擇份量相對較少的蛋糕食品，避免過量進食；
- 選購貨品時，應細閱產品的營養標籤及留意食用期限，確保所購的食品沒有過期。📌