

【大搜查】

15款預包裝果汁飲品
糖分熱量等營養含量

世界衛生組織建議每人每日應進食最少兩份水果，以促進健康。不少消費者為求便利，會以預包裝果汁飲品來代替食用新鮮水果，究竟飲用果汁飲品可不可以代替吃水果呢？本會通過對比三類預包裝果汁飲品標籤上聲稱的營養資訊，給消費者參考。提醒消費者建立正確與健康的飲食習慣。在選擇預包裝果汁飲品時，需仔細比較標籤上各種營養成分的含量，同時要注意這類飲品潛藏高糖及高熱量等的風險。

樣本資料

本次調查比較了3種預包裝果汁飲品，包括5款橙汁、5款蘋果汁，以及5款椰子水，共15款樣本。容量由250毫升至1公升不等，零售價由澳門元4.2元至45.0元不等。15款樣本中，有9款的標籤顯示成分含有濃縮果汁或還原果汁。

營養成分比較
糖含量

糖屬於碳水化合物，可以提供人體熱量，但攝取過多的糖分會引致超重和肥胖，增加患糖尿病、高血壓和心血管疾病的風險。對於糖分的每日攝取量，世界衛生組織作出了針對性的建議，以一般成人每日消耗總熱量為2,000千卡路里為例，強烈建議每天攝取的游離糖不超過50

克，更建議在條件許可下每天攝取量應少於25克。

本次調查的3種飲品中，每100毫升糖含量以椰子水較橙汁飲品和蘋果汁飲品為低。這除了是因為商品在生產過程中添加糖之外，亦與水果原來含有的糖有關。

每日糖分攝取量

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2,000千卡路里計算

熱量

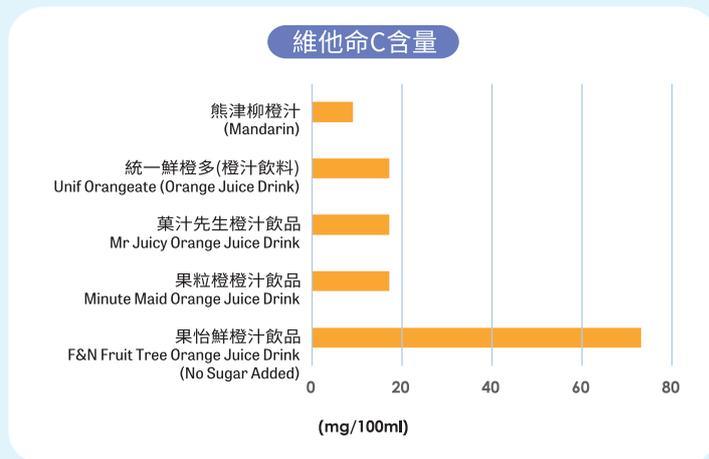
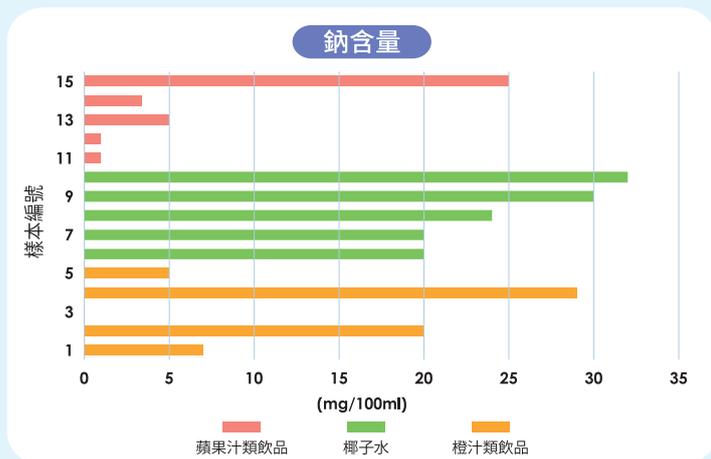
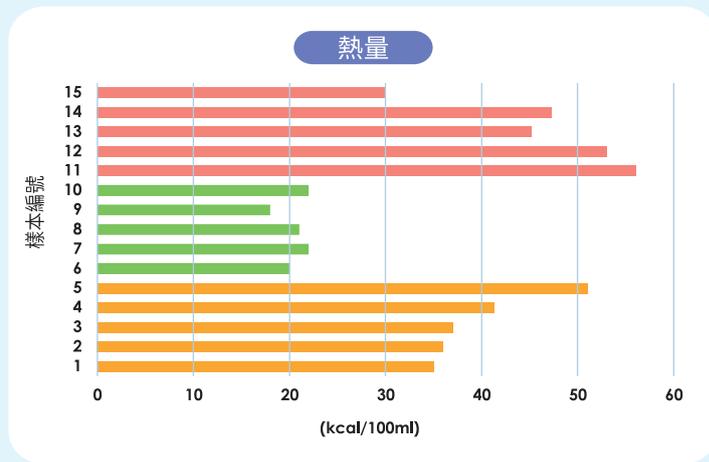
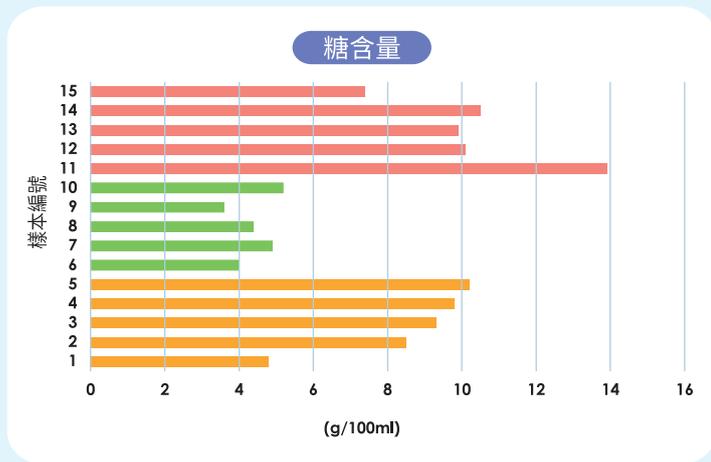
人體日常透過攝取的食物轉化為熱量來維持身體機能、新陳代謝和日常生活的活動量，但若攝入太多熱量，

身體消耗不完，體內累積的脂肪就會越來越多，最後會造成肥胖，引起健康問題。根據《中國居民膳食營養素參考攝入量(2023版)》，成人一般每日約需攝取1,500-3,000千卡(kcal)熱量不等，不同年齡、性別和活動量的人每日所需要攝取的熱量都有所不同。

本次調查的15款飲品中，每100毫升所含的熱量由18至56千卡(kcal)不等。3種飲品中，椰子水每100毫升所含的熱量較橙汁飲品和蘋果汁飲品為低。

鈉含量

鈉是人體的主要電解質，負責神經傳導和肌肉收縮，能維持體內細胞外液和酸鹼平衡等。本次調查的15款飲品每100毫升的鈉含量由0至32毫克不等。3種飲品中，椰子水類



飲品鈉含量相對較高，可以用作補充人體電解質和水分。

量，當中每100毫升含有維他命C由8至64毫克不等。

包裝果汁是不能代替吃水果，同時預包裝果汁含糖量通常較高，容易因過量攝取糖分和熱量影響人體健康，因此建議食用營養價值更高的新鮮水果。

維他命C含量

維他命C是一種人體必需的水溶性營養素，有助鐵質的吸收和增強免疫力，在維持人體正常功能方面具有多種重要的作用，人體可通過進食新鮮蔬菜及水果等來攝取維他命C，一個鮮橙含有的維他命C約為30至100毫克不等。

本次調查的15款飲品中，只有橙汁類的5款飲品皆有標示維他命C含

飲用預包裝果汁不能代替吃水果

水果含有豐富的維他命、膳食纖維、鉀和鎂等多種重要營養素，能有效補充人體各種所需，而預包裝果汁在加工製作過程可能因流失營養成分、維生素易氧化，且可能含其他添加物，同時不同的消毒方法亦會破壞營養成分，所以能提供給人體的營養素是有限的，為此，飲用預

選購及食用建議

- 應選擇向信譽良好的商號購買，而相同產品於不同商號的售價價格可能存有差異，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(瓶)蓋沒有密封的預包裝飲品；
- 選購產品時，除留意產品的營養標籤外，更需留意飲用期限；
- 根據自身需要選擇相應大小容量的飲品，飲品開封後應盡快飲用及須按照包裝或生產商的指示保存，預防微生物的污染。📌

濃縮還原果汁是什麼？

鮮榨果汁由新鮮水果榨汁而成，但鮮榨果汁保質期短，容易氧化變質，市面售賣的預包裝果汁很多都是濃縮還原果汁，濃縮還原果汁是把水果榨出汁，經高溫或真空濃縮，之後再次加入水和其他添加劑加工而成，濃縮還原果汁大多不用冷藏保存，保質期較長。





預包裝橙汁飲品、蘋果汁飲品及椰子水營養標籤比較調查

Investigação comparativa da etiqueta nutricional das bebidas de sumo de laranja, bebidas de sumo de maçã e água de coco pré-embaladas

編號 ^[1] N.º ^[1]	樣本名稱 Designação de amostra	規格 Volume	零售價 ^[2] (澳門元) Preço de retalho ^[2] (Pataca)	標籤成分 含有濃縮果汁/ 還原果汁 A etiqueta indica que a bebida contém sumo concentrado/sumo reconstituído	營養資料 ^[3] Informação nutricional ^[3]			
					糖 Açúcar (g/100ml)	熱量 Calorias (kcal/100ml)	鈉 Sódio (mg/100ml)	維他命C Vitamina C (mg/100ml)
橙汁類飲品 Bebidas de sumo de laranja								
1	果怡鮮橙汁飲品 F&N Fruit Tree Orange Juice Drink (No Sugar Added)	946ml	22.90	✓	4.8	35	7	64
2	果粒橙橙汁飲品 Minute Maid Orange Juice Drink	420ml	9.00	✓	8.5	36	20	15
3	菓汁先生橙汁飲品 Mr Juicy Orange Juice Drink	360ml	10.50	✓	9.3	37	0	15
4	統一鮮橙多(橙汁飲料) Unif Orangeate (Orange Juice Drink)	450ml	4.50	✓	9.8	41.3 ^[4]	29	15
5	熊津柳橙汁	500ml	9.50	✓	10.2	51	5	8
椰子水 Água de coco								
6	Coco Way 100% Coconut Water	350ml	8.50	---	4	20	20	---
7	椰子水 ICE COOL YOUNG COCONUT JUICE DRINK WITH PULP	310ml	4.50	---	4.9	22	20	---
8	If Local Sensation Coconut Water	350ml	11.00	---	4.4	21	24	---
9	King Island 100% Pure Coconut Water	250ml	5.00	---	3.6 ^[5]	18 ^[5]	30 ^[5]	---
10	Meko 100% Pure Coconut Water	310ml	7.50	---	5.2	22	32	---
蘋果汁類飲品 Bebidas de sumo de maçã								
11	滋味日本櫻花蘋果汁 Cheer Sakura Red Apple Juice	1000ml	45.00	---	13.9	56	1	---
12	CYPRINA Apple	1L	13.50	✓	10.1	53	1 ^[5]	---
13	pure j Apple	375ml	12.00	✓	9.9	45.2 ^[4]	5	30
14	Tree Top 100% Apple Juice	296ml	11.90	✓	10.5 ^[5]	47.3 ^[5]	3.4 ^[5]	---
15	維他蘋果汁飲品 Vita Juice apple juice drink	250ml	4.20	✓	7.4	30	25	---

註:

"---": 未有標示。

[1] 各類飲品順序按樣本名稱英文名稱字母 A-Z 順序排列。

[2] 不同零售點售價可能有差異。

[3] 上表的數值按產品原包裝上營養標籤所標示的數值。

[4] 該產品營養標籤中，熱量單位以千焦(kJ)表示，有關數值以1千卡等於4.184千焦(1kcal=4.184kJ)換算所得。

[5] 該產品營養標籤只以每一食用份量標示，有關數值按產品營養標籤標示的數值作轉換。

Notas:

'---': não indicado.

[1] As bebidas, em cada categoria, são ordenadas por ordem alfabética da sua designação.

[2] O preço pode variar entre pontos de venda.

[3] O valor refere-se ao indicado na etiqueta nutricional constante da embalagem original do produto.

[4] Na etiqueta nutricional do produto, as calorias são expressas em kJ, portanto o valor acima apresentado foi calculado através da conversão baseada em 1kcal=4,184kJ.

[5] Na etiqueta nutricional do produto, os valores são indicados por porção, pelo que os valores acima apresentados foram convertidos a partir dos valores indicados na etiqueta.