

# 深圳市消委會

## 2018 年含乳飲料比較試驗報告

發佈日期：2018 年 6 月 20 日

來源：廣東省消費者委員會



### 摘要：

20 款含乳飲料樣品所測指標均滿足國標要求。

深圳益力多營養指標上優於香港益力多：

- 1、深圳銷售的益力多乳酸菌含量是香港益力多的 4.7 倍，含活菌數量更多，對調節腸胃功能有更好的效果。
- 2、蛋白質含量越高品質越好，深圳售原味型益力多蛋白質含量略高於香港售益力多 6.25%；深圳售低糖型益力多蛋白質含量高於香港售益力多 15.74%。
- 3、深圳銷售價格均低於香港銷售價格。原味型益力多，香港售的比深圳售的貴 4.55%；而低糖型益力多，香港售的則比深圳售的貴 60.87%。

20 款含乳飲料樣品最突出的品質指標乳酸菌含量（除殺菌型含乳飲料）高於國標要求的百倍。

品質優異的五星級產品共 4 款：伊利每益添活性乳酸菌飲品（原味 600 億活菌，少糖）（深圳售）、益力多乳酸菌乳飲品（低糖）（深圳售）、蒙牛優益 C 活性乳酸菌飲品（300 億活菌）（香港售）、明治活性益生菌飲品（香港售）。

20 款含乳飲料蔗糖含量普遍較高，因此建議家長儘量避免給小孩喝過量的含乳飲料，每天最好不超過 100mL

### 前期調研結果

含乳飲料口感酸酸甜甜，包裝設計感十足，給消費者提供了更加多元化的選擇，同時乳酸菌對調節腸胃、改善腸道、增強免疫力有著不錯的效果，受到越來越多不同年齡層次消費者的喜愛。但現在市面上，乳酸菌飲料品牌和種類眾多，針對不同人群產品的分類更加細化，國產和進口品牌眾多，消費者往往難以選擇。

為此，深圳市消委會聯合寶安區消委會、福田區消委會、龍崗區消委會共同委託深圳市品質消費研究院開展含乳飲料比較試驗，對市售的含乳飲料品質進行比較測評。本次比較試驗，委託深圳海關食品檢驗檢疫技術中心進行檢測，對含乳飲料展開品質大比拼。

前期市場調研結果顯示，93%的消費者是能夠區分優酪乳與含乳飲料的。其中因其促進消化、調理腸道功能而購買含乳飲料的消費者近 73%。

#### 低溫與常溫的含乳飲料均受消費者喜愛

對於消費者含乳飲料類型（低溫與常溫）偏好的選擇，低溫、常溫含乳飲料兩者都喜歡的受訪者約占 39%。相對而言，大約 32%的受訪者偏愛喝常溫長期保存的含乳飲料，有 29%的受訪者偏愛喝 2-6℃低溫保存的含乳飲料。

#### 原味含乳飲料最受消費者喜愛

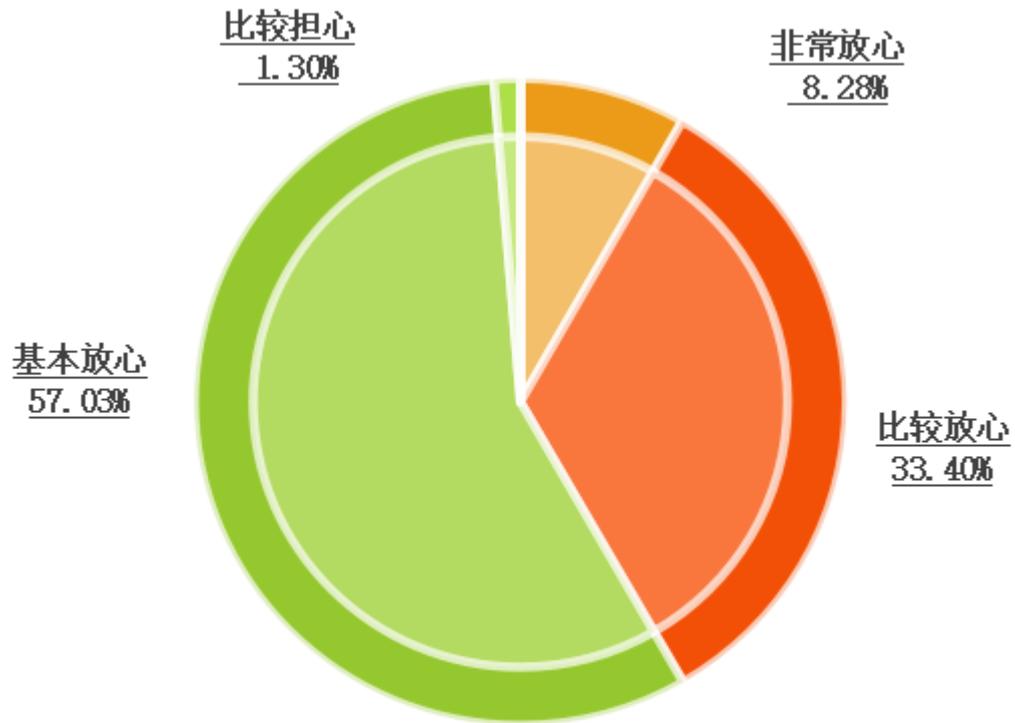
對於含乳飲料的風味（原味與其他風味）而言，消費者更喜歡喝原味的含乳飲料，有大約 55%的受訪者表示喜歡喝原味的含乳飲料。其次約 36%的受訪者表示兩者都喜歡喝，其他風味（如果蔬、穀物雜糧等口味）含乳飲料喜愛比例相對較低，不足 10%。

#### 八成以上消費者最關心產品保質期的問題

調查資料顯示，受訪者最關心含乳飲料的保質期問題，約為 81%，其次為食品添加劑問題（約 60%）；原材料成分、營養成分問題選擇比例在 20-25%之間。

#### 消費者對深圳市場上的含乳飲料產品安全性基本放心

調查顯示九成以上消費者對深圳市場上的含乳飲料的品質安全持放心態度，其中大約為 57%的受訪者基本放心，33%的受訪者比較放心，8%的受訪者非常放心。比較擔心的受訪者占比 1%，受訪者主要擔心原材料、添加劑、加工等品質問題。



## 消费者对市售含乳饮料质量安全性的放心程度

### 總評情況

本次比較試驗涉及的含乳飲料共有 20 款，其中，4 款為發酵型含乳飲料，16 款為乳酸菌飲料；從工藝上分有活菌型和非活菌型，從儲藏方式上分有冷藏、常溫兩種保存方式。同時設置了深圳和香港的益力多乳酸菌飲品品質比較測評，依據國內含乳飲料標準 GB/T 21732-2008 以及其他相關標準的要求，結合檢測機構意見和乳製品、營養學專家的建議，對含乳飲料中各項指標進行權重設計並進行評分，表現越佳，分值越高。按含乳飲料產品的綜合評分星級高低排名，檢出不合格項作降級處理，同星級產品排名不分先後。

### 一、樣品來源

本次比較試驗中，共抽取了 20 款含乳飲料（不涉及優酪乳），其中深圳採購含乳飲料 16 款，香港採購 4 款。均為類比消費者方式在商超（家樂福、沃爾瑪、星河永輝超市和香港上水百佳超市）匿名購買。詳細資訊見後附表。



## 二、20 款樣品星級排名

檢測的 20 款含乳飲料整體情況較優：全部含乳飲料樣品均符合國家標準要求。四星級以上產品品質明顯高於國標要求，最突出的品質指標乳酸菌含量（滅菌型含乳飲料除外）超過國標要求百倍。

20 款含乳飲料中：五星有 4 款，四星有 6 款，三星有 4 款，未評級有 6 款。

### 20 款含乳飲料綜合評級表



深圳售

伊利 (6.5元/350 mL) 少糖  
每益添活性乳酸菌饮品 (原味600亿活菌)



深圳售

益力多 (2.3元/100 mL) 低糖  
益力多乳酸菌乳饮品



香港售

蒙牛 (2.1元/100 mL)  
优益C活性乳酸菌饮品 (300亿活菌)



香港售

明治 (6.1元/80 mL)  
meiji活性益生菌饮品



深圳售



**伊利 (5.6元/350 mL)**  
每益添活性乳酸菌饮品 (原味600亿活菌)

深圳售



**蒙牛 (4.2元/340 mL)**  
优益C活菌型乳酸菌饮品 (原味300亿活菌)

深圳售



**味全 (5.9元/330 mL)**  
味全600亿活性菌活性乳酸菌饮品

深圳售



**益力多 (2.2元/100 mL)**  
益力多乳酸菌乳饮品

深圳售



**光明 (4.2元/270 mL)**  
植物活力活菌型乳酸菌乳饮料

香港售



**益力多 (3.7元/100 mL)**  
益力多LT (低糖、高纤)



深圳售

**蒙牛 (1.8元/100 mL)**  
优益C活菌型乳酸菌饮品 (原味500亿活菌)



深圳售

**伊利 (1.8元/100 mL)**  
每益添活性乳酸菌饮料 (500亿活菌)



深圳售

**美乐多 (1.9元/118 mL)**  
美乐多活乳酸菌乳饮品



香港售

**益力多 (2.3元/100 mL)**  
益力多活性乳酸菌饮品

**未評級產品清單：**

以下列表均為滅菌型含乳飲料，不含活性乳酸菌。其酸酸甜甜的口味主要來自於發酵，雖然已經做滅菌處理，但酸味仍然存在，也有另外再加入酸度調節劑來做口味調配的。本次比較試驗以乳酸菌指標為重點指標，因此滅菌型不參與星級排行，僅做消費提示。

**未評級產品清單**

## 未参与评级的产品

深圳售



伊利 (2.9元/200 mL)  
QQ星营养果汁酸奶饮品 (草莓味)

深圳售



娃哈哈 (1.6元/125 g)  
娃哈哈爽歪歪营养酸奶饮品

深圳售



国农 (9.9元/270 mL)  
国农活益乳酸菌饮料 (杀菌型)

深圳售



娃哈哈 (1.6元/100 mL)  
娃哈哈乳酸菌饮品

深圳售



晨光 (4.9元/236 mL)  
晨光酸牛奶饮品

深圳售



贝奇 (4.5元/280 mL)  
菜仔奶酸乳饮品 (蔬菜汁)

本次比較試驗中，20 款含乳飲料的平均價格為 2.35 元/100 mL。獲得五星好評的 4 款含乳飲料中，國內品牌的含乳飲料的價格比進口品牌的含乳飲料的價格要低。其中，最貴的含乳飲料是進口品牌明治的活性益生菌飲品，價格為 9.38 元/100 mL；而同等級同類型的活菌型的國內品牌伊利每益添活性乳酸菌飲品（原味 600 億活菌，少糖）售價僅為 1.86 元/100 mL。



圖 1 各星級含乳飲料的價格排列情況

### 深圳與香港品質對比

前期市場調查以及網上問卷調查結果顯示，在條件允許的情況下，選擇到香港購買益力多乳酸菌飲料的消費者不在少數。消費者普遍認為香港益力多乳酸菌飲料在味道、甜度和乳酸菌數等品質方面都比內地的益力多乳酸菌飲料要好，事實真的如此嗎？這樣的消費方式成本高，且不能保證全程冷鏈，費事費力效果差。為此，在本次比較試驗中，我們設置了深圳與香港之間益力多乳酸菌飲料的對比。

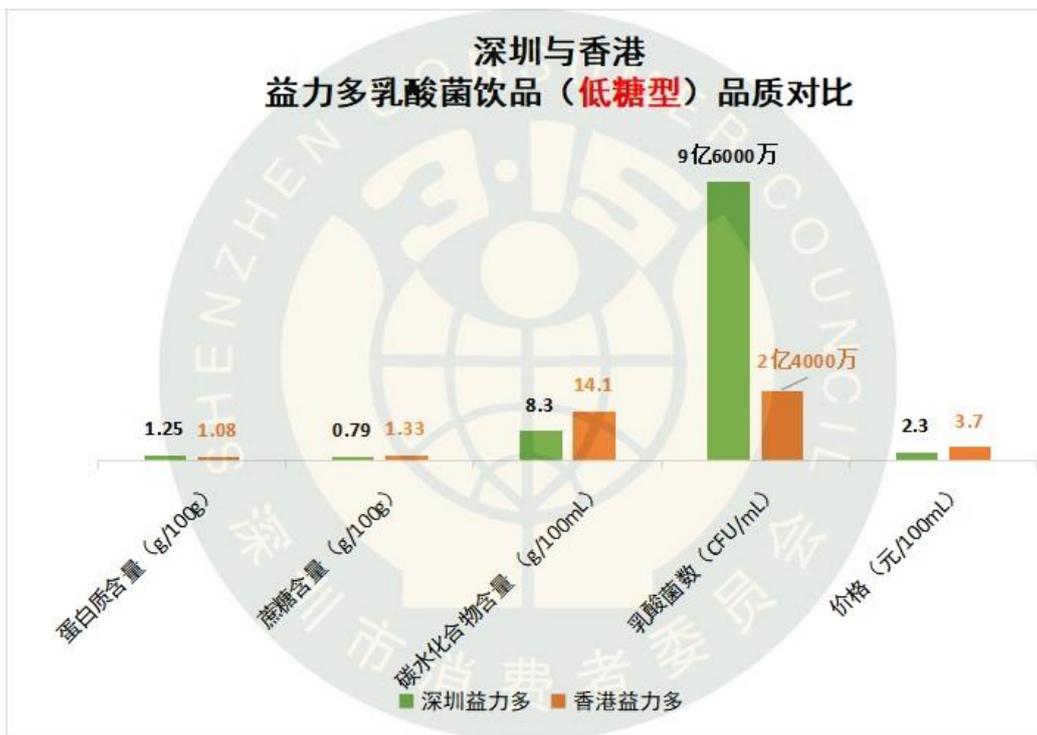
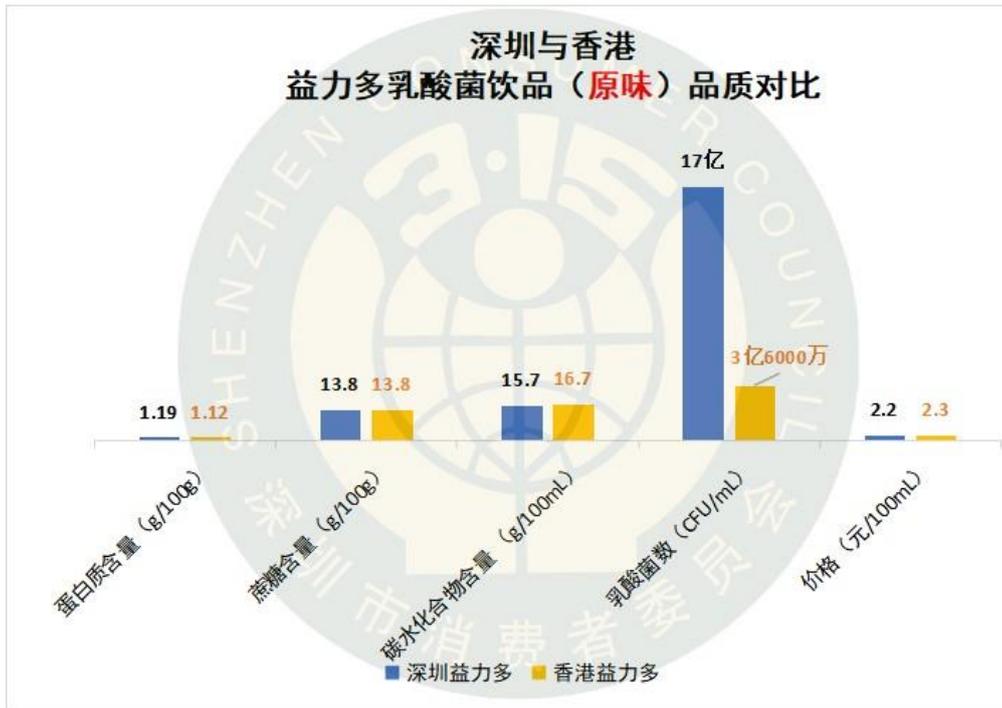


圖 2 深港益力多對比圖

以上資料顯示：

1. 在消費者所關注的深港益力多乳酸菌含量指標上，無論是原味型的還是低糖型的，深圳銷售的益力多乳酸菌飲品的乳酸菌含量高於香港益力多乳酸菌飲品的乳酸菌含量，最高的相差約 4.7 倍。

2. 在蔗糖以及蛋白質指標上，深圳益力多都略優於香港益力多。
3. 在標稱的碳水化合物含量上，香港低糖型益力多的碳水化合物含量是深圳益力多的 1.7 倍。
4. 深圳銷售價格均低於香港銷售價格。

#### **疑問解答：**

益力多乳酸菌飲品底部有沉澱物 = 變質？

我們前期的隨機採訪調查中，很多消費者反映在深圳買的益力多乳酸菌飲品底部有沉澱，疑惑是不是變質了。其實這沉澱物是非脂乳固體，裡面含有維生素、蛋白質、鈣等營養性物質，並不是變質的徵兆，飲用前搖勻即可無需擔心。

為什麼深圳益力多乳酸菌飲品（低糖）與香港益力多乳酸菌飲品（低糖）的包裝顏色不一樣，有什麼區別？

1、添加物不一樣。深圳銷售的益力多低糖型添加的是鈣和維生素 D，香港低糖型添加的是植物纖維。

2、蔗糖含量不一樣，深圳銷售的益力多低糖型為 2.3g/100g，香港低糖型為 3.7g/100g。

3、總碳水化合物不一樣，深圳銷售的益力多低糖型是 8.3g/100mL，香港低糖產品是 14.1g/100mL。

#### **檢測結果及詳情**

**（一）國產&進口的冷藏活菌含乳飲料，隨機抽取的市售樣品乳酸菌含量均優於國家標準要求**

在前期的含乳飲料問卷調查中，選擇購買含乳飲料的消費者更多關注的是促進消化、清理腸道。因此乳酸菌含量是我們本次比較試驗的重點之一。

乳酸菌是含乳飲料中的重要成份，是發酵時所必須的。乳酸菌的數量與保存的方式和發酵時間以及生產工藝有很大的關係。在國標含乳飲料標準 GB/T 21732-2008 中規定，產品出廠期的乳酸菌數不得小於 CFU/mL，銷售期按產品標籤標注的乳酸菌活菌數執行。發酵後經熱處理的產品對乳酸菌數不作要求。因此常溫保存和滅菌型的 6 款含乳飲料不參與乳酸菌的比較。

### 14 款冷藏活菌型含乳飲料乳酸菌含量 (CFU/mL)



圖 2 14 款冷藏活菌型含乳飲料的乳酸菌含量圖

本次 14 款冷藏活菌型含乳飲料中，乳酸菌含量平均值為 21.3 億 CFU/ mL，整體優於國標出廠期限量要求的 100 萬 CFU/ mL，整體也均達到各個產品標籤所標注的活乳酸菌數含量。其中，乳酸菌數最高 140 億 CFU/mL，為蒙牛優益 C 活性乳酸菌飲品（300 億）100 mL；乳酸菌含量最低的只有 0.51 億 CFU/mL，為美樂多活乳酸菌乳飲品 118 mL。其中乳酸菌含量最高和最低兩者相差超過 250 倍。

#### (二) 蛋白質含量均高於國家限量要求

蛋白質是反映含乳飲料品質的重要指標之一。在含乳飲料中，根據不同消費者對口味的需求，加入果味等配料會造成蛋白質含量的相對減少。含乳飲料的蛋白質含量要求相對於牛奶、優酪乳（發酵乳和風味發酵乳）要低很多。國標標準對牛奶、優酪乳和含乳飲料的蛋白質含量的要求如下：

項目	牛奶	酸 奶		含乳飲料	
	(GB 19645-2010)	(GB 19302-2010)		(GB/T 21732-2008)	
	牛奶	發酵乳	風味發酵乳	發酵型含乳飲料	乳酸菌飲料
蛋白質 (g/100g)	≥2.9	≥2.9	≥2.3	≥1.0	≥0.7

16 款乳酸菌飲料中蛋白質含量 g/100g



4 款發酵型含乳飲料中蛋白質含量



圖 4 20 款含乳飲料中的蛋白質含量圖

在本次 20 款含乳飲料中，16 款乳酸菌飲料中的蛋白質平均值為 1.11 g/100g，均高於國家限量要求（0.7g/100g）。其中，蛋白質含量最高 1.48 g/100g 高於限量要求的 2 倍。蛋白質含量最低的為 1.02g/100g，均符合國家限量要求。

4 款發酵型含乳飲料中的蛋白質平均值為 1.1 g/100g，均高於國家限量要求（1.0 g/100g）。蛋白質含量最高的為 1.16 g/100g，最低的為 1.03 g/100g，均符合國家限量要求。

### （三）蔗糖含量高很可能白砂糖添加多

前期的問卷調查報告顯示，有絕大部分女性消費者購買含乳飲料的原因是為了減肥瘦身潤腸道，普遍偏向於選擇低糖或無糖的，因此蔗糖也是這次比較試驗的重要指標之一。蔗糖（一般指白砂糖）是屬於額外添加到含乳飲料中的，主要作用是增加甜度。

以下資料顯示，在本次的 17 款含乳飲料中（3 款低糖型含乳飲料不參與此項目排比），蔗糖含量的平均值為 8.77 g/100g。其中蔗糖含量最高的為 15.1 g/100g，最低的為低於檢出限 0.3g/100g，結果顯示未檢出。

#### 蔗糖含量較低的產品如下：

3 款常溫含乳飲料分別是：貝奇菜仔奶酸乳飲品（蔬菜汁）280mL、伊利 QQ 星營養果汁優酪乳飲品（草莓味）200mL、娃哈哈爽歪歪營養優酪乳飲品 125g/瓶；

3 款冷藏含乳飲料分別是：晨光酸牛奶飲品 236mL（非活菌型）、蒙牛優益 C 活菌型乳酸菌飲品（原味 500 億活菌）340mL、蒙牛優益 C 活性乳酸菌飲品（300 億）100mL（香港售）

17 款含乳飲料蔗糖含量 g/100g（低糖型除外）

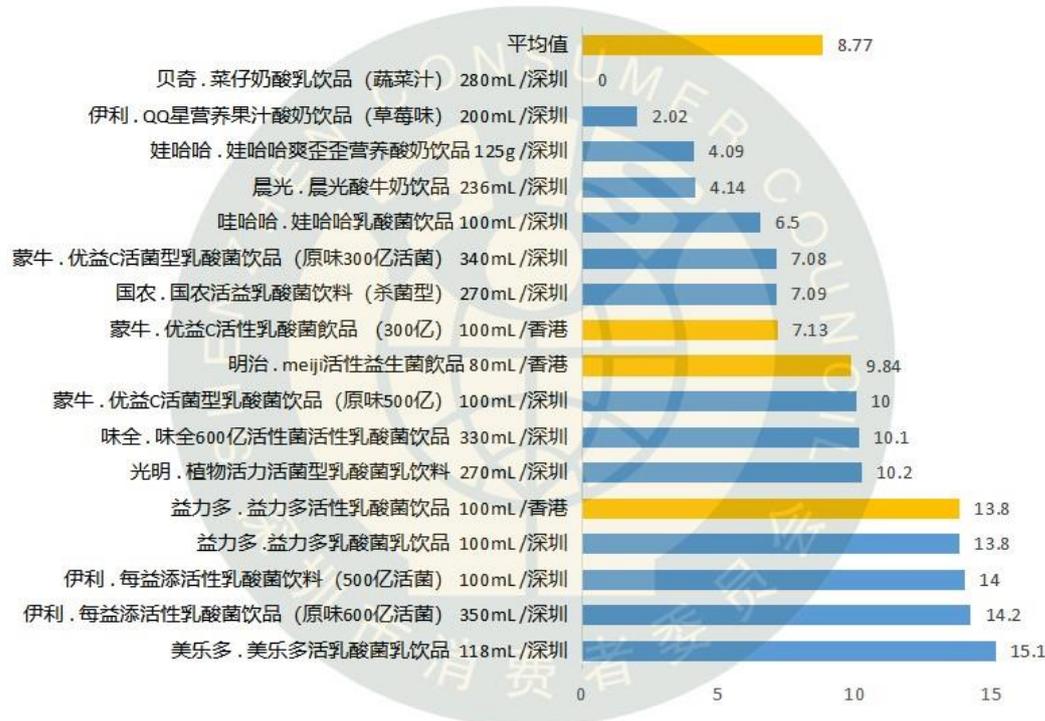


圖 5 17 款含乳飲料中的蔗糖含量圖

以上資料為 17 款樣品裡的蔗糖含量，並不代表樣品中的總糖含量。

《中國居民膳食指南（2016）》提出對添加糖攝入量應進行限制，建議每天不超過 50 克（添加糖是指人工加入到食品中的糖類，常見的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖漿

等)。同時，世界衛生組織建議，成年人和兒童將其每天的游離糖攝入量低到每天大約 25 克會有更多的健康益處。過度攝入會引起肥胖、動脈硬化、高血壓、糖尿病以及齲齒等疾病。

為了讓消費者更能理解，我們假設一塊方糖≈4.54g，那麼蔗糖含量最高的“美樂多活乳酸菌飲品”在 100mL 的容量蔗糖含量為 15.1g,等同於含有 3.3 塊方糖。

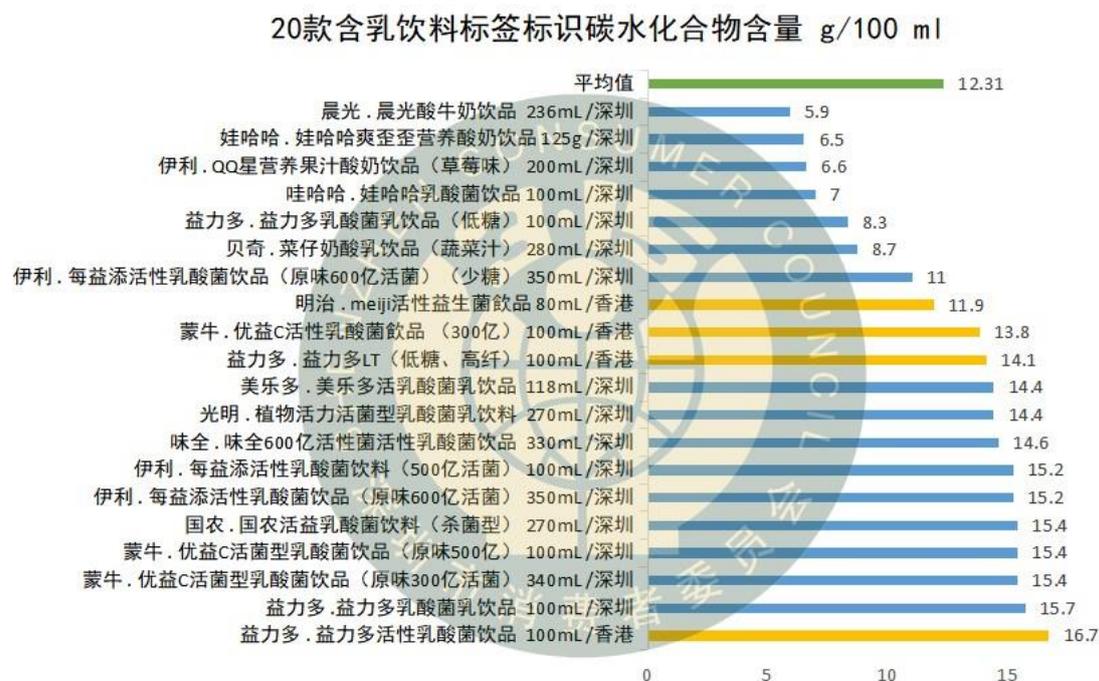


圖 6 20 款含乳飲料標籤標識中碳水化合物含量比較圖

碳水化合物可以簡單理解分為兩類：一類是糖，一類是纖維素。膳食中缺乏碳水化合物會導致全身無力、疲乏，有低血糖的徵兆。當膳食中的碳水化合物過多時，則會轉化成脂肪，引致肥胖。含乳飲料一般除了會加蔗糖來改善口感和增加甜度外，還會添加如葡萄糖、三氯蔗糖等糖類。因此，我們把這 20 款含乳飲料所標識的碳水化合物含量所列統計成圖，供消費者參考。

一瓶普通可樂的碳水化合物含量為 10.6g /100 ml。如果同樣在於 100mL 容量比較下的話，碳水化合物含量最高的香港益力多活性乳酸菌飲品是可樂碳水化合物含量的 1.6 倍。即使是碳水化合物含量最少的含乳飲料，也有可樂碳水化合物含量的一半之多，因此建議家長儘量避免給小孩喝過量的含乳飲料，每天最好不超過 100mL。

**(四) 冷藏的含乳飲料平均保質期天數為 25 天，常溫乳酸菌最長保質期與最短保質期相差近 1 倍。**

含乳飲料的保質期幾乎是每個消費者購買時都會關注的，也是普遍關心的。在前期的含乳飲料的問卷調查資料中顯示，有 80.96%的消費者表示對含乳飲料的保質期非常的關

注。因此在這次的比較試驗中，保質期作為重要的參考項目單獨羅列出來以供關注這一項目的廣大消費者參考，但保質期並未列到最終評級權重設計中，不占分值。



圖 7 20 款常溫、冷藏含乳飲料的保質期天數比較圖

常溫的含乳飲料保質期天數最短的為 180 天，是國產品牌伊利 QQ 星營養果汁優酪乳飲品 (草莓味) 200mL 和娃哈哈乳酸菌飲品 100mL；最長的為 300 天，是進口品牌國農活益乳酸菌飲品 (殺菌型) 270mL。

冷藏的含乳飲料平均保質期天數為 25 天。冷藏含乳飲料保質期最短天數為 10 天，是晨光酸牛奶飲品 236 mL (非活菌型)；其中活菌型飲品保質期最短天數為 15 天，是明治活性益生菌飲品 80 mL。保質期最長的為 45 天，為美樂多活乳酸菌乳飲品 118mL。

### (五) 食品添加劑≠非法添加物

很多食品添加劑的存在是為了改善食品品質和色、香、味，以及因防腐、保鮮和加工工藝的需要而專門加入的物質，並不是非法添加物。我國允許使用的食品添加劑都經過安全性評價，按照規定的範圍、劑量和使用原則合理使用食品添加劑，就不會有安全風險，所以並不需要過度擔心。但因在前期的含乳飲料的市場調研中消費者回饋，許多小孩子在喝了含乳飲料後則不愛吃飯，擔心食品添加劑的問題，想儘量選擇食品添加劑少的含乳飲料。

因此在此次比較試驗中，我們將 20 款含乳飲料中食品添加劑所含的種類以及數量列出，作為重要的參考項目單獨羅列出來以供關注這一項目的廣大消費者參考，但不列入最終評級權重設計中，不占分值。

样品	产品信息	标签标识所含添加剂	样品	产品信息	标签标识所含添加剂
	规格: 350mL 购买地: 深圳	■ 食用香精		规格: 350mL 购买地: 深圳	■ 食用香精
	规格: 100mL 购买地: 深圳	■ 酸度调节剂(种): 1 ■ 食用香精		规格: 80mL 购买地: 香港	■ 色素(种): 3 ■ 增稠剂(种): 1 ■ 酸度调节剂(种): 2 ■ 食用香精
	规格: 100mL 购买地: 深圳	■ 食用香精		规格: 100mL 购买地: 香港	■ 食用香精
	规格: 340mL 购买地: 深圳	■ 食用香精		规格: 118mL 购买地: 深圳 (灭菌型)	■ 食用香精
	规格: 270mL 购买地: 深圳	■ 增稠剂(种): 2 ■ 食用香精		规格: 330mL 购买地: 深圳	■ 酸度调节剂(种): 2 ■ 食用香精

样品	产品信息	标签标识所含添加剂	样品	产品信息	标签标识所含添加剂
	规格：100mL 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 色素(种)：2</li> <li>■ 甜味剂(种)：1</li> <li>■ 增稠剂(种)：2</li> <li>■ 酸度调节剂(种)：5</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>		规格： 270mL 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 增稠剂(种)：1</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>
	规格：236mL 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 甜味剂(种)：2</li> <li>■ 增稠剂(种)：1</li> <li>■ 酸度调节剂(种)：3</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>		规格：280mL 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 色素(种)：1</li> <li>■ 甜味剂(种)：1</li> <li>■ 增稠剂(种)：5</li> <li>■ 酸度调节剂(种)：3</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>
	规格：125g 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 甜味剂(种)：2</li> <li>■ 增稠剂(种)：3</li> <li>■ 酸度调节剂(种)：2</li> <li>■ 稳定剂(种)：1</li> <li>■ 消泡剂(种)：1</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>		规格：200mL 购买地：深圳 (灭菌型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 甜味剂(种)：3</li> <li>■ 增稠剂(种)：4</li> <li>■ 酸度调节剂(种)：3</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>
	规格：100mL 购买地：深圳	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 甜味剂(种)：1</li> <li>■ 增稠剂(种)：2</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>		规格：100mL 购买地：香港	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 甜味剂(种)：2</li> <li>■ 增稠剂(种)：2</li> <li>■ 食用香精</li> </ul>
	规格：100mL 购买地：深圳	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食用香精</li> </ul>		规格：100mL 购买地：香港	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食用香精</li> </ul>

## 消費提示

### (一) 正確區分含乳飲料

含乳飲料分為“配製型含乳飲料”、“發酵型含乳飲料”和“乳酸菌飲料”。

發酵型含乳飲料可稱為“酸乳(奶)飲料”或“酸乳(奶)飲品”，是指以乳或乳製品為原料，經乳酸菌等有益菌培養發酵制得的乳液中加入水，以及白砂糖和(或)甜味劑、酸度調節劑、果汁、植物提取物、茶等的一種或幾種調製而成的飲料。可以理解為：  
發酵型含乳飲料=水+糖+奶(大部分是奶粉)+乳酸菌+食品添加劑。

乳酸菌飲料和發酵型含乳飲料製作工藝基本一致，區別只在於蛋白質含量的要求。國標要求發酵新含乳飲料蛋白質含量要達到 1.0g/100g，而乳酸菌飲料蛋白質含量達到 0.7g/100g 即可。

配製型含乳飲料，則與發酵新型含乳飲料和乳酸菌飲料不同，沒有經過乳酸菌發酵，而是直接利用乳或乳製品為原料，加入水、白砂糖和（或）甜味劑、酸味劑等配料調配而成。這類乳飲品的功能遠低於發酵型乳酸菌奶飲料，消費者購買時可以通過包裝上的標籤進行區分。

## **（二）乳酸菌飲料有殺菌型（非活菌）和未殺菌型（活菌）兩種類型**

殺菌型（非活菌）乳酸菌飲料，顧名思義一般不含有活菌，其中的乳酸菌在生產過程中的加熱無菌處理階段時已被殺滅。所以，殺菌（非活菌）型乳酸菌飲料可以在常溫下貯存和銷售，保質期的時間較長，在營養價值方面，殺菌（非活菌）型較低於未殺菌（活菌）型。

未殺菌（活菌）型的乳酸菌飲料，是具有活性的乳酸菌飲料，簡稱活性乳，也就是說在乳酸菌飲料中含有活的乳酸菌。未殺菌（活菌）型的乳酸菌飲料在儲藏、運輸過程要求嚴格，必須在冷鏈中進行，保證產品溫度在 2°C -6°C；如果脫離冷鏈會導致保質期縮短易變質，並且會影響產品口感，所以消費者在購買後應儘快放入冰箱冷藏保存。如果消費者把乳酸菌作為購買乳酸菌飲料最重要的指標，那麼建議選擇冷藏保存的乳酸菌飲料。

## **（三）活菌型常溫下售賣，營養流失且易變質**

本次比較試驗採樣員在香港購樣的時候，發現很多便利店和藥店門口都像積木一樣堆起了山一般的益力多乳酸菌飲品牆。活性乳酸菌飲料都是低溫保藏最主要的原因是，低溫可以抑制乳酸菌的活力，保證乳酸菌的活菌數和活力。如果不能保證全程冷鏈的話，乳酸菌在運輸和保藏過程中就會老化死亡活菌數量迅速下降，而且活性乳酸菌飲料在生產時一般不需要經過高溫殺菌的，低溫也是抑制了有害微生物的生長。

大部分乳酸菌最適生長溫度為 30-37°C，在常溫下乳酸菌會大量繁殖，然而瓶子裡的營養是有限的，原來的菌種利用了營養排出廢物後，整個環境會越來越不利於新菌的生長，最終導致營養物質的過度消耗和活菌的大量死亡，嚴重影響產品感官、營養價值，甚至產品變質。

## **（四）乳酸菌種類越多≠營養價值越高**

食用級的乳酸菌的種類有嗜熱鏈球菌、保加利亞乳桿菌、乳雙歧桿菌、嗜酸乳桿菌、乾酪乳桿菌、雙歧桿菌、植物乳桿菌等。而嗜熱鏈球菌和保加利亞乳桿菌是最為常見的發酵菌種。含多種發酵菌種，每種的數量可能並不平均，不好區分哪種起主導作用，具體還得取決於菌種之間的共生能力，含的菌種越多並不代表產品越好。

總的來說，乳酸菌種類並不是越多營養價值就越高，建議換著喝不同的活性乳酸菌飲料，這樣可令人體內的有益菌品種齊全。

#### **(五) 碳水化合物越高很可能添加糖越多**

在本次比較試驗的 20 款含乳飲料中，碳水化合物含量最高的是香港益力多活性乳酸菌飲品，為 16.7g/100mL。這已經超過了世界衛生組織所建議的成人和兒童每日推薦糖攝入量 25g 的一半之多。兩瓶益力多下肚，已輕鬆突破 25g 大關，更別說除了含乳飲料，我們平時從飲食中攝入的糖分了。

碳水化合物包括糖和纖維素兩大類。而大部分含乳飲料的碳水化合物指的是糖類，所以建議在選擇含乳飲料的時候，可以細看標籤，在保證蛋白質含量夠高的前提下，優先選擇碳水化合物中糖類較低，或者含有植物纖維的品種。一般來說，兒童型產品和果味型產品，糖的含量都會偏高一些，建議少購買。

#### **(六) 建議少給兒童購買含乳飲料，拒絕飯前來一瓶**

建議減少給兒童飲用含乳飲料的主要原因有：

1、含糖較高，基本和普通飲料的含糖量等同，一天喝 300mL 的含乳飲料就可能已經導致糖過量了，容易引發兒童肥胖症。

2、蛋白質含量沒有牛奶和優酪乳高。

3、兒童型含乳飲料一般為常溫滅菌型，活性乳酸菌基本沒有，營養價值並沒有活菌型的含乳飲料高。

4、兒童型的含乳飲料，口味偏甜，酸度適中，非常得小孩子歡心。然而小孩子的自控能力並不高，很多時候都喜歡飯前來一瓶，導致出現飯前吃不下，不愛吃等現象時常發生。

#### **(七) 適量的食品添加劑不會威脅人體健康，不必恐慌**

目前市面上有很多大品牌的含乳飲料有意識的減少食品添加劑的添加（如蒙牛的優益 C、伊利的每益添、益力多、美樂多等），主要是滿足消費者希望挑選無添加的消費需求。而最多被使用添加到含乳飲料的是食用香精，其目的主要是賦予食物特有香味。其它的如增稠劑、甜味劑、酸度調節劑等更多的是為了產品口感的需要而進行適量的添加。

我國對於食品添加劑有著嚴格的管控要求。所有符合國家食品安全規定的食品添加劑，在限制範圍內是可以添加在食品當中，且在規定的使用範圍和添加量的情況下，並不會對人體健康造成威脅，希望消費者理性對待。如果消費者對於添加劑比較敏感的，可以查看產品後的配料表，選取配料表中添加劑比較少的含乳飲料。

**附表：含乳飲料比較試驗測評產品資訊及綜合評級表**

序号	样品名称	销售单位	商标	价格	综合评定	营养指标	乳酸菌	碳水化合物	保质期 (天)
1	伊利等益生菌活性乳酸菌饮品(原味600亿活菌)(少糖)	派别家系福(中心城店)	伊利	6.5元/350 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	11.0 g	25
2	益力多乳酸菌乳饮品(低糖)	永辉超级物种(COCCO Park店)	益力多	2.3元/100 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	8.3 g	30
3	蒙牛优倍C活性乳酸菌饮品(300亿活菌)	香港百佳超市(天平邨店)	蒙牛	2.1元/100 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	13.8 g	25
4	明治Meiji 活性益生菌饮品	香港百佳超市(天平邨店)	Meiji	6.1元/80 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	11.9 g	15
5	伊利等益生菌活性乳酸菌饮品(原味600亿活菌)	派别家系福(中心城店)	伊利	5.6元/350 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	15.2 g	25
6	蒙牛优倍C活菌型乳酸菌饮品(原味300亿活菌)	派别沃尔玛(派别家系福店)	蒙牛	4.2元/340 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	15.4 g	25
7	益力多LT(低糖、高纤)	香港百佳超市(天平邨店)	益力多	3.7元/100 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	14.1 g	30
8	味全600亿活性高活活性乳酸菌饮品	永辉超级物种(COCCO Park店)	味全	5.9元/330 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	14.6 g	21
9	益力多乳酸菌乳饮品	永辉超级物种(COCCO Park店)	益力多	2.2元/100 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	15.7 g	30
10	光明植物活菌型乳酸菌乳饮品	派别沃尔玛(派别家系福店)	光明	4.2元/270 mL	★★★★★	★★★★★	★★★★★	14.4 g	25

序号	样品名称	销售单位	商标	价格	综合评定	营养指标	乳酸菌	碳水化合物	保质期 (天)
11	蒙牛优倍C活菌型乳酸菌饮品(原味500亿活菌)	派别家系福(中心城店)	蒙牛	1.8元/100 mL	★★★	★★★	★★★	15.4 g	25
12	伊利等益生菌活性乳酸菌饮品(500亿活菌)	派别家系福(中心城店)	伊利	1.8元/100 mL	★★★	★★★	★★★	15.2 g	21
13	美乐多活菌乳酸菌乳饮品	派别家系福(中心城店)	美乐多	1.9元/118 mL	★★★	★★★	★★★	14.4 g	45
14	益力多活性乳酸菌饮品	香港百佳超市(天平邨店)	益力多	2.3元/100 mL	★★★	★★★	★★★	16.7 g	30
15	娃哈哈真至爱营养乳酸饮品	永辉超级物种(COCCO Park店)	娃哈哈	1.6元/125 g	—	—	非活菌(常温型)	6.5 g	240
16	伊利QQ星营养果汁乳酸饮品(草莓味)	派别家系福(中心城店)	伊利	2.9元/200 mL	—	—	非活菌(常温型)	6.6 g	180
17	娃哈哈乳酸菌饮品	永辉超级物种(COCCO Park店)	娃哈哈	1.6元/100 mL	—	—	非活菌(常温型)	7.0 g	180
18	茵陈活菌乳酸菌饮品(原菌型)	永辉超级物种(COCCO Park店)	茵陈	9.9元/270 mL	—	—	非活菌(常温型)	15.4 g	300
19	贝奇菜仔奶乳酸饮品(蔬菜汁)	永辉超级物种(COCCO Park店)	贝奇	4.5元/280 mL	—	—	非活菌(常温型)	8.7 g	240
20	晨光酸牛奶饮品	永辉超级物种(COCCO Park店)	晨光	4.9元/236 mL	—	—	非活菌(冷藏型)	5.9 g	10

**備註：**

1. 本次測試根目錄據消費品比較試驗的原則進行，所有試驗樣品的採購均由消委會員工以普通消費者身份，通過正規銷售管道購買。結果僅供消費者選購產品參考，不構成對任何相關產品的推薦與宣傳。

2. 以上表格按星級高低排名，同星級產品排名不分先後。

3. 本次比較試驗結果僅對所購買的產品負責，不代表同品牌不同批次、不同規格產品的品質狀況。

4. 未經允許，任何單位不得擅自使用本次比較試驗結果作為宣傳