

# 市售飲料含糖高 另含咖啡因、反式脂肪，焦躁、易怒、過動、過敏，“心血管疾病

## 台灣45%兒童含糖飲料每天喝 居世界第2

### 養樂多：含糖相當3顆方糖，需爬57樓消耗

### 蜜豆奶：豆漿含少，糖約5顆，爬101大樓仍難消

台灣的暑熱天氣，造就了飲料市場的蓬勃發展。市調選購時必首重「好喝」，加糖就是最佳捷徑，但這些含糖飲料，就像個隱形殺手不斷侵蝕飲料族的健康。以下是今年董氏基金會調查市售近300種飲料的結果，發現多數看似健康的乳品、豆漿類或蔬果汁，含糖量都高得嚇人！另附有去年兒童福利聯盟所做的類似調查的剪報，結果亦如出一轍。

以最近藝人陶子廣告強力放送的第1款含果粒的美粒果果汁為例，其中果汁只有10%，含糖量相當11顆方糖，要跑170層樓才能消耗得掉。

董氏營養組主任許惠玉表示，近5成台灣兒童每天攝取1杯以上的含糖飲料，換算平均每日經含糖飲料攝取糖量36g，熱量高達144大卡，攝取量高居世界第2位，僅次於以色列。

醫學研究證實，發育中的孩子攝取過多的糖會導致蛀牙、肥胖、過動；另含糖飲料中常一併存在的咖啡因、香料與色素、反式脂肪酸等成份，還會讓小朋友焦躁、易怒、過敏，以及增加罹患心血管疾病的風險。

董氏15年前曾作過類似含糖飲料的大規模調查，當時計算發現，市售產品每100cc的含糖量高達14g，相當於3顆多方糖；此次調查平均含糖量雖已降至10g，但距離每百cc含糖量7.5g以下的健康標準，仍待努力。

許惠玉說，乳品類仍以100%鮮奶或無糖、低糖優酪乳最好；其他看似差不多的調味乳其實平均含糖量每瓶有17.4g，部份果汁調味乳根本不含果汁，只添加香料與色素，應該少喝；至於乳酸飲料實則生乳含量少之又少，以老牌養樂多為例，小小1瓶

100cc含糖量就相當3顆方糖，喝1瓶要爬57層樓才能消耗。

市售豆漿類產品也常出現類似迷思，例如暢銷多年的蜜豆奶，其實豆漿含量也很有限，反倒是250cc含糖量就高達5顆方糖，喝完即使爬1趟101大樓都消耗不完。

董氏基金會義工陳淑麗說，任何飲料都不能取代對身體最沒負擔的白開水，但兒童、甚至老人，難免都偏愛有點甜味的飲料，所以她都在家DIY加少許蜂蜜的檸檬水，或是枸杞、洛神花、決明子麥茶等健康飲料給家中86歲的老母喝。

為幫助家長更聰明的選擇，董氏參照衛生署《市售包裝食品營養宣稱規範》、教育部《校園飲品及點心販售範圍》等相關法規，並參考各國飲料分類制度(美國、英國、加拿大、紐西蘭)，設計出1套「飲料攝取建議系統」，將飲料依乳品類、豆漿、蔬果汁與其他(汽水、奶茶、咖啡等)，分為綠燈、黃燈與紅燈，供民衆參考。

飲料含糖量及爬樓梯消耗概算			
品名	容量	含方糖數	需爬幾層樓才可消耗
可樂	600 cc	15 顆	210 層
雪碧	600 cc	15 顆	210 層
鮮橙多	600 cc	14 顆	206 層
雀巢雪梨茶	580 cc	12 顆	175 層
美粒果	500 cc	11 顆	170 層
波蜜果菜汁	470 cc	6 顆	149 層
蜜豆奶	250 cc	5 顆	111 層
維他露P	250 cc	6 顆	79 層
養樂多	100 cc	3 顆	57 層

(97.8/15：摘錄、整理自97.7/19、96.7/26《中國時報·A8、A3》)