

咖啡因

悄悄走進我們生活中

不少人以為只有咖啡和茶含有咖啡因，其實還有其他種類的飲料含有咖啡因，部分更是相當受小童歡迎的飲料，為了讓大家對這課題有進一步的瞭解，食物環境衛生署及消費者委員會於2002年11月，合作進行了一項研究，調查本港市面上出售的預先包裝非酒精類飲料的

咖啡因含量。注重飲食健康的人士，特別是較易受咖啡因影響的孕婦和小童，應當細閱是次調查結果。



調查目的

本調查的目的是：

- 測試本港市面上較常飲用的預先包裝非酒精類飲品的咖啡因含量；
- 對咖啡因攝取量作出建議，特別是較容易受影響人士如孕婦和兒童；及
- 提高公眾對咖啡因的來源及其在飲品中含量的認識。

調查方法

研究範疇

在需要配製的飲品當中，咖啡因的含量有相當大的差異。例如，咖啡因在茶的含量受茶葉品種、茶葉分量、浸泡時間及方法等因素影響而改變。由於這個原因，本調查只集中研究已預先包裝、可供即時飲用的非酒精類飲品。

抽取樣本

經過市場調查後，我們認為市面上較普遍而又有可能含咖啡因的預先包裝飲品，大致上可分為五大類：(1) 咖啡；(2) 「能量飲品」；(3) 茶；(4) 可樂飲品和

(5) 朱古力飲品。在這五大類飲品中，我們抽取了47個樣本進行化學測試。

化學測試

測試由食物環境衛生署的食物研究化驗室進行，以「高效液相色譜」方法作咖啡因化學分析，檢測限量為百萬分之一（即每升一毫克）。

調查結果

咖啡因含量

結果顯示，以含量中位數來說，每升計以咖啡的咖啡因含量最高，次為「能量飲品」，茶和可樂飲品含量相同，最後是朱古力飲品。如果以每份包裝計（即罐/瓶/盒），仍以咖啡的咖啡因含量中位數最高，次為「能量飲品」和可樂飲品，之後是茶，最低是朱古力飲品。

咖啡因標籤說明

結果顯示，兩類可能含添加咖啡因的產品可樂和「能量飲品」，檢出含咖啡因的樣本均有標籤含咖啡因，而其餘三

咖啡及其飲品



CF-1 CF-2 CF-3 CF-4

能量飲品



EG-1 EG-2 EG-3 EG-4 EG-5

可樂飲品



CL-1 CL-2 CL-3 CL-4



EG-6 EG-7 EG-8 EG-9 EG-10 EG-11



CL-5 CL-6 CL-7 CL-8

朱古力飲品



CC-1 CC-2 CC-3 CC-4 CC-5 CC-6

茶及其飲品



T-1 T-2 T-3 T-4 T-5 T-6



T-7 T-8 T-9 T-10 T-11 T-12



T-13 T-14 T-15 T-16 T-17 T-18

表一：預先包裝飲品樣本咖啡因含量測試和標籤比較表

樣本編號	牌子/型號	容量 (毫升)	零售價 (1)	咖啡因含量(毫克) (2)		有否標籤含咖啡因 (3)
				每升	每包裝	
咖啡及其飲品						
CF-1	捷榮咖啡	250	\$ 4.8	640	160	—
CF-2	雀巢香滑咖啡	250	\$ 4.8	520	130	—
CF-3	伯朗咖啡藍山風味	240	\$ 5.9	430	103	—
CF-4	UCC原味牛奶咖啡	250	\$ 6.8	380	95	—
能量飲品						
EG-1	"V" Energy Drink	250	\$ 11.0	310	78	有
EG-2	紅魔鬼能量飲料	250	\$ 13.8 *	290	73	有
EG-3	氨基補特級氨基酸營養液 (蘊含蜂皇漿)	50	\$ 18.0	950	48	有
EG-4	氨基補特級氨基酸營養液 (蘊含高麗參精華)	50	\$ 20.0	910	46	有
EG-5	Red Bull Energy Drink	250	\$ 15.6	180	45	有
EG-6	Barr IRN-BRU	330	\$ 7.0	110	36	有
EG-7	力保健	100	\$ 7.8	280	28	有
EG-8	Dydo Energy Gym	280	\$ 13.5 *	44	12	有
EG-9	Gatorade Lemon Flavour Sport Drink	500	\$ 8.6	—	—	—
EG-10	綠力500運動飲料	500	\$ 6.9	—	—	—
EG-11	葡萄適葡萄糖碳酸健康飲料	300	\$ 7.8	—	—	—
茶及其飲品						
T-1	Lipton奶茶	250	\$ 5.0	380	95	—
T-2	大排檔港式奶茶	250	\$ 4.8	370	93	—
T-3	道地無糖烏龍茶	500	\$ 5.9	160	80	—
T-4	Asahi烏龍茶	500	\$ 18.3 *	130	65	—
T-5	維他無糖烏龍茶	250	\$ 3.4	110	28	—
T-6	Lipton茉莉茶	500	\$ 7.5	120	60	—
T-7	悅氏鮮綠茶	350	\$ 6.5	130	46	—
T-8	維他蜂蜜綠茶	500	\$ 7.6	86	43	—
T-9	嵐谷蜂蜜綠茶	240	\$ 4.2 *	120	29	—
T-10	陽光蜂蜜綠茶	250	\$ 3.2	100	25	—
T-11	道地蜂蜜綠茶	300	\$ 5.2	83	25	—
T-12	陽光檸檬茶	250	\$ 3.2	180	45	—
T-13	碧泉檸檬茶	350	\$ 4.7	75	26	—
T-14	雀巢檸檬茶	340	\$ 4.4	71	24	—
T-15	Lipton檸檬茶	500	\$ 7.5	41	21	—
T-16	維他茶字典冰紅茶飲品檸檬味	500	\$ 6.5	38	19	—
T-17	維他菓然系茶荔枝茶飲品	250	\$ 3.4	73	18	—
T-18	康師傅冰紅茶檸檬口味飲品	250	\$ 3.2	52	13	—
可樂飲品						
CL-1	Whole Earth Organic Cola	330	\$ 8.9	210	69	有
CL-2	Coca-Cola Coke Light (Sugar Free)	355	\$ 4.7	130	46	有
CL-3	CO2夠「薑」可樂	350	\$ 5.0	120	42	有
CL-4	Dr Pepper Sparkling Fruit Flavour Soft Drink	330	\$ 6.2	110	36	有
CL-5	Pepsi Cola	355	\$ 4.5	100	36	有
CL-6	Coca-Cola	355	\$ 4.7	92	33	有
CL-7	USA Classic Cola	355	\$ 2.8	91	32	有
CL-8	American Classic Cola	355	\$ 2.7	30	11	有
朱古力飲品						
CC-1	保利朱古力味奶飲品	250	\$ 5.6	19	5	—
CC-2	維記高鈣朱古力低脂牛奶飲品	236	\$ 5.2	18	4	—
CC-3	子母朱古力牛奶飲品	200	\$ 5.2	16	3	—
CC-4	十字牌朱古力牛奶飲品	220	\$ 6.3 *	14	3	—
CC-5	雀巢牛奶公司低脂朱古力奶飲品	220	\$ 5.2	14	3	—
CC-6	維他朱古力牛奶飲品	236	\$ 5.0	12	3	—

註 (1) 零售價乃本會於3月在市場調查取得，為公平起見，全部所列（除註有*者外）均屬正價，實際售價會因時間、地點和零售店不同而有差異。有* 樣本未見有售，表中所列為2002年11月購入樣本的价格。
 (2) —：沒有檢出。
 (3) —：沒有標籤（所有樣本的咖啡因標籤均符合本港法例要求）。

