

香港一些非預先包裝食物的糖含量

2014年7月

內容

- 糖
- 減糖的行動
- 過往有關糖的研究
- 是次研究方法及主要結果
- 建議

糖

- 簡單碳水化合物
 - 單糖 (Mono-saccharides):
 - 葡萄糖(Glucose)、果糖(Fructose)、半乳糖(Galactose)
 - 雙糖 (Di-saccharides):
 - 蔗糖(Sucrose)、乳糖(Lactose)、麥芽糖(Maltose)
- 來源:
 - 天然存在於食物中
 - 例如：水果中的果糖、蜂蜜中的葡萄糖、奶類中的乳糖
 - 在食物製造和處理過程或在餐桌上添加於食物中
 - 例如：飲品中的蔗糖
- 游離糖 (世界衛生組織(WHO)和聯合國糧食及農業組織(FAO)的定義)
 - 所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖
 - 蜜糖、糖漿及果汁天然含有的糖

糖在食品加工的作用

- 使食物和飲料變得有甜味
- 使食物更加可口
- 具防腐的作用
- 改變食物的特性，例如，黏度、質感、色澤等

糖與健康

- 糖可為身體提供能量
 - 1 克糖 → 4 千卡
- 進食過多糖(包括游離糖)
 - → 可令人攝入能量過剩，增加超重和患肥胖症的風險
 - 從而增加患上心臟病和其他慢性非傳染病(包括某些癌症)的風險
- 經常過量攝入糖 → 增加蛀牙的機會

攝入營養素的目標



■ WHO / FAO (2002年)

- 認為限制攝入游離糖，很可能有助於降低不健康的體重增加的風險
- 攝入游離糖的目標
 - < 每日所需能量的10%
 - 以一個每日攝入2000千卡能量的人為例，每日游離糖的攝入量應< 50克(約10粒方糖)

■ WHO (2014年3月)

- 指引擬稿: 成人和兒童的糖攝入量
 - 建議游離糖攝入量 < 每日所需能量的10%
 - 進一步提議降低至<總能量的5%，會對蛀牙的機會帶來額外的益處

減糖的行動

- WHO《飲食、身體活動與健康全球戰略》(2004年)
 - 應限制人群和個體從飲食攝入游離糖
 - 私營機構可以是促進健康飲食方面的一個重要角色
 - 食物業界採取的減少糖、脂肪和鹽含量和每份食物的量等行動，可有助加快全世界取得健康的成果

http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_chinese_web.pdf

減糖的行動（二）

■ 香港

- 學生小食營養指引(適用於中、小學)
 - 衛生署於2006年發佈，並於2010年更新
 - 強烈不鼓勵在校園出售糖含量高的食物及飲品
 - 預先包裝即食食物(水果、栗子和乳產品除外)：糖含量 > 15克/100克
 - 飲料(奶和沒有添加糖的果汁除外)：糖含量 > 7.5克/100毫升

減糖的行動（三）

■ 香港

- 降低食物中糖和脂肪含量的業界指引
 - 食物安全中心於2012年11月發佈
 - 提供建議協助業界生產及推廣含較低糖的食物
- 降低預先包裝飲品中糖含量的工作小組
 - 由食物安全中心於2013年2月成立
 - 成員包括食物業界的代表
 - 制定降低預先包裝飲品中糖含量的措施

過往有關糖的研究

香港常見非預先包裝飲品 (2009年4月)

- 部分飲品含糖量較高(> 10克/100毫升)
 - 冰類飲品(紅豆冰、菠蘿冰、三色冰)和酸梅湯

香港預先包裝不含酒精飲品 (2009年11月)

- 部分飲品含糖量較高(> 13克/100克)
 - 例如：乳酸飲品、部分汽水、果汁飲品和檸檬茶

營養資料查詢系統 (NIIS)

- 烘焙食品(例如，蛋糕和麵包)和甜品(包括糖水)含糖量較高 (> 10克/100克)

香港部分非預先包裝食品的糖 含量研究

研究方法及主要結果

研究目的

為了檢測本港非
預先包裝食品的
糖含量

- 尤其是那些業界
有空間可重新制定
較低糖含量的食品

持續監測本地市
場食品糖含量的
變化

研究範圍

涵蓋以下三類食品

- (1) 不含酒精飲品
- (2) 甜品
- (3) 烘焙食品

研究亦會包括少甜配方(如有提供)



研究只包括可能添加糖的非預先包裝食品



研究範圍(二)

- 在早前非預先包裝飲品的研究中，發現大部分飲品的能量主要來自糖
- 但其他食品的情況並不清楚
- 除分析糖含量外，研究亦檢測甜品及烘焙食品中的能量
 - → 從而了解該些食品含來自糖的能量之情況

抽取樣本

食品類別	樣本數目 (食品數目)
不含酒精飲品	160 (11)
◆ 凍飲(普通和少甜配方)	144 (9)
◆ 热飲(普通配方)	16 (2)
甜品 *	84 (10)
◆ 甜品(普通配方)	80 (10)
◆ 甜品(少甜配方) #	4 (2)
烘焙食品 *	40 (5)
	總數 284 (26)

*在抽取普通配方樣本的地點，並沒有供應少甜配方

樣本是從2間少甜低糖甜品專門店購買

化驗分析

- 由食物研究化驗所負責
- 以單獨樣本及其購買時的狀態來進行化驗
- 除抽取樣本外，本研究部分結果節錄自近期「本地食物反式脂肪」研究(2012年)
 - 研究涵蓋非預先包裝食品，主要是烘焙食品
 - 研究亦化驗糖含量
 - 部分項目亦屬於本研究的範圍
 - 共節錄了50個烘焙食品樣本(9個產品)的結果作本研究之用

主要結果

不含酒精飲品：糖含量

■ 3種冰類飲品

- 普通配方：7.1 - 13克/100克
- 少甜配方：5.1 - 11克/100克

■ 6種茶類或咖啡凍飲

- 普通配方： 4.9 - 6.5克/100克
- 少甜配方： 3.7 - 5.0克/100克

■ 2種熱飲

- 4.7及7.4克/100克

不含酒精飲品：糖含量（二）

- 冰類飲品的糖含量較茶類或咖啡凍飲為高
- 少甜配方飲品較同款的普通配方含較少糖
 - 糖含量少17 - 29% (平均: 24%)
- 含高糖的產品(平均>7.5克/100毫升，~7.2克/100克)
 - 紅豆冰(普通配方和少甜配方)
 - 所有普通配方的樣本
 - 菠蘿冰(普通配方和少甜配方)
 - 所有普通配方的樣本
 - 热柚子茶

不含酒精飲品：糖含量（三）

- 與2009年研究比較
 - 60%的產品
 - 糖含量均降低 > 10%
 - 以下飲品糖含量較2009年研究高
 - 紅豆冰(普通配方和少甜配方)
 - 菠蘿冰(少甜配方)
- 反映部分食物業界近年有推行減糖的措施

可能從不含酒精飲品攝入糖的分量

	<u>普通配方</u>		<u>少甜配方</u>	
	平均每日攝入量(克/每人)	佔建議攝入量的百分比	平均每日攝入量(克/每人)	佔建議攝入量的百分比
冰類飲品	25 - 45	49 - 89%	18 - 37	36 - 74%
茶類或咖啡凍飲	17 - 23	34 - 45%	13 - 16	26 - 33%
熱飲	12 - 19	23 - 37%	--	--

- 以上估計是假設一個人每天喝一杯這些飲品來計算
 - 杯的平均大小：凍飲樣本350克；熱飲樣本250克
- 建議攝入量是根據WHO/FAO的建議，若一個每日攝取2000千卡能量的人，游離糖的攝入量應< 50克

不含酒精飲品

- 不含酒精飲品，特別是冰類飲品(包括普通配方和少甜配方)
 - 含高糖分
 - 貢獻很多糖的攝入量
 - 最高貢獻量
 - 紅豆冰（普通配方）
 - 佔建議攝入量的89%
 - 大家應繼續致力減少食物的糖含量，特別是冰類飲品

甜品：糖含量

- 含高糖的產品(>15克/100克)
 - 馬卡龍 (39克/100克)
 - 所有樣本均含高糖分 (27 - 51克/100克)
 - 提供的能量亦高(460千卡/100克)
 - 朱古力心太軟蛋糕 (19克/100克)
 - 提供的能量亦高(430千卡/100克)
 - 梳夫厘(16 g/100g)

甜品：糖含量（二）

- 兩款從少甜低糖甜品專門店購買的少甜配方甜品
 - 焦糖燉蛋
 - 芝麻湯丸
 - 糖含量低於普通配方
 - 分別少8.3%及19%

甜品：能量與糖分

- 提供的能量
 - 兩款甜品：馬卡龍、朱古力心太軟蛋糕
 - 460及430千卡/100克
 - 其他款式
 - 77-300千卡/100克
- 糖提供的能量(%)
 - 12 – 38%
- 甜品中其他原料亦會提供能量
 - 例如，牛油、麵粉
- 除了糖含量外，甜品提供的能量也不容忽視

可能從甜品攝入糖的分量

佔WHO/FAO建議攝入量接近或超過一半的食品

每件/單位食物 的平均重量 (克)	平均含量 (克/100克)	平均每日攝入量 (克/每人)	佔建議攝入 量的百分比
紅豆沙	390	6.7	27
梳夫厘	170	16	26
朱古力心	120	19	25
太軟蛋糕			49%

- 以上估計是假設一個人每天食一件或一單位這些食品來計算
- 建議攝入量是根據WHO/FAO的建議，若一個每日攝取2000千卡能量的人，游離糖的攝入量應< 50克

■ 梳夫厘和朱古力心太軟蛋糕含高糖分，對糖的攝入量亦貢獻很多

可能從甜品攝入糖的分量(二)

■ 馬卡龍

- 糖含量最高
 - 平均：39克/100克
- 食用一件該食品可能攝入糖的分量，佔WHO/FAO每日建議攝入量的11%
 - 由於每單位食物的分量較小(平均：14克)
- 可能攝入糖的分量亦取決於每單位食物的分量
- 如果個別人士食用多過一份該食品，攝入量就會倍增

烘焙食品：糖含量

■ 含高糖的產品(平均> 15克/100克)

- 淨牛油蛋糕 (24克/100克)
- 海綿蛋糕 (20克/100克)
- 椰撻 (19克/100克)

所有樣本
> 15克/100克

- 鬆餅 (19克/100克)
- 曲奇 (16克/100克)
- 瑞士卷 (16克/100克)

樣本差距範圍較大
(部分樣本
≤ 15g/100g)

烘焙食品：糖含量（二）

■ 3款甜麵包的糖含量較白麵包高，但低於蛋糕

- 菠蘿包（13克/100克）
- 椰絲奶油包（13克/100克）
- 雞尾包（15克/100克）

Vs 白麵包（5.2克/100克）

Vs 4款蛋糕*（15 - 24克/100克）

*包括淨牛油蛋糕、海綿蛋糕、瑞士卷和芝士蛋糕

烘焙食品：能量與糖分

- 提供的能量
 - 280 – 500千卡/100克
 - 比甜品高
 - 甜品提供的能量：77 – 460千卡/100克
- 糖提供的能量(%)
 - 7.5 – 27%
- 烘焙食物中其他原料亦會提供能量
 - 例如，牛油、麵粉
- 除了糖含量外，烘焙食品提供的能量也不容忽視

可能從烘焙食品攝入糖的分量

佔WHO/FAO建議攝入量 ~/>25%的食品	每件/單位 食物的平均 重量(克)	平均含量 (克/100克)	平均每日攝 入量 (克/每人)	佔建議攝入量的 百分比
鬆餅	91	19	18	37%
芝士蛋糕	110	15	17	34%
海綿蛋糕	71	20	14	29%
椰撻	70	19	13	27%
雞尾包	88	15	13	26%
椰絲奶油包	93	13	12	24%

- 以上估計是假設一個人每天食一件或一單位這些食品來計算
- 建議攝入量是根據WHO/FAO的建議，若一個每日攝取2000千卡能量的人，游離糖的攝入量應< 50克

烘焙食品

■ 鬆餅、海綿蛋糕和椰撻

- 含高糖分
- 貢獻很多糖的攝入量

■ 淨牛油蛋糕

- 糖含量最高(平均：24克/100克)
- 可能攝入糖的分量並不高(佔WHO/FAO建議攝入量的9.8%)
 - 由於每單位食物的分量較小(平均：21克)

研究局限

- 只涵蓋市面上一些常見的非預先包裝食物
 - 香港市面上該等產品款式繁多
 - 一定數目的產品並未列入研究範圍
- 所抽取樣本數目少
 - 每款產品只抽取5 – 8個樣本
 - 食物的糖含量有差異
 - 由於食物的配料及配方不同，其糖含量亦會有差別
- 化驗分析
 - 分析食物的總糖量
 - →食物中的游離糖含量可能少於分析的糖含量

結論

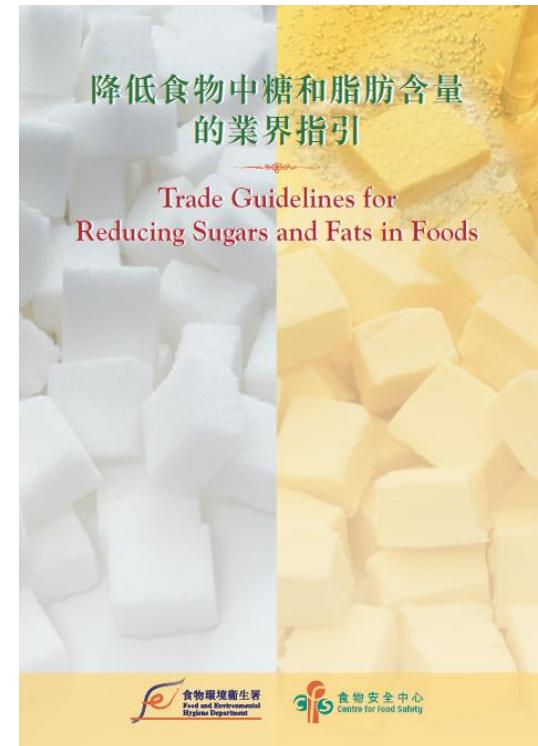
- 研究結果顯示，部分食物業界近年已採取措施減低不含酒精飲品的糖含量
 - 但某些種類的不含酒精飲品(即使是少甜配方)、烘焙食品和甜品的糖含量仍然偏高
- 現時市面上少甜配方的甜品和烘焙食品，也不及少甜配方的不含酒精飲品普遍
- 食物業界應致力進一步減低食品的糖含量，並提供少甜配方的甜品和烘焙食品，讓消費者選擇

結論(二)

- 甜品和烘焙食品
 - 一般含較高能量
 - 甜品和烘焙食品的能量可能來自脂肪等其他營養素
- 進食甜品和烘焙食品時，除了注意糖的攝入量，還應注意能量的攝入量

給業界的建議

- 業界應參考業界指引，生產和推廣既健康又可安全食用的較低糖食物
 - 例如，業界可考慮提供更多低糖的食物和各種分量或分量較少的食物供消費者選擇



給市民的建議

- 保持均衡和多元化的飲食
- 減少進食添加大量糖的食物
 - 如冰類飲品、馬卡龍和淨牛油蛋糕
- 選擇糖含量較低和分量較少的食物
- 在有提供的情況下，點選少甜食物
- 要求糖漿/糖與食物分開提供

公佈

■ 研究報告

- 上載食物安全中心網頁

■ 食品中的糖含量

- 上載至營養資料查詢系統 (NIIS)



完