

“甜度成谜”的饮料： 无糖≠没糖，标准糖 = 没标准

中国
网生
活

天气转暖，“狂炫饮料”的放纵让不少人大呼过瘾，但短短几天后，体重秤上的数字却又让人追悔莫及。近年来，随着人们健康意识的不断提升，由糖类摄入过量而引发的健康问题逐渐被重视，“控糖”“减糖”“戒糖”等新概念逐渐流行。

但记者在采访过程中发现，市面上多数瓶装饮料的“甜度成谜”，而奶茶店所售饮料的含糖量更是没有统一说法，记者在一家店里询问时，销售人员干脆用纸杯接了一点糖浆现场展示称“三分糖，就是一点点”。

市场探访 多数瓶装饮料“甜度成谜”

按照《中国居民膳食指南 2022》建议，居民每天添加糖不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。一瓶饮料中，到底含有多少糖？带着疑问，记者来到超市进行探访。

在超市货架上，各式饮料琳琅满目，记者随手拿起一瓶可口可乐，只见瓶身的营养成分表上清楚标明，每 100 毫升可乐的含糖量为 10.6 克。这也就意味着，500 毫升装的可口可乐每瓶含糖量为 53 克，只要喝下一瓶这样的饮料，就已经超过了膳食指南中的建议量上限。为了更加直观地感受瓶装饮料的含糖量，记者以一块重量约 4.5 克的方糖为标准来进行粗略计算，这瓶可乐的含糖量约等于 11.8 块方糖。

随后，在一瓶 450 毫升装的美汁源果粒橙瓶身上，记者看到，按照营养成分表的标示，每 100 毫升果粒橙的含糖量为 9.4 克。也就是说，一整瓶果粒橙的含糖量为 42.3 克，约等于 9.4 块方糖。

这两种饮料是明确标注了含糖量的，但记者注意到，市面上销售的大部分瓶装饮料，并未明确标出含糖量这一重要指标。记者查看了康师傅茉莉蜜茶、水溶 C100、雀巢咖啡、红牛等多款备受消费者喜爱的饮料，均未在营养成分表中找到含糖量的标示。

除了普通饮料，一些奶制品也几乎“甜度成谜”。例如，旺仔牛奶、娃哈哈 AD 钙奶饮料、简爱饮用型酸奶、味全草莓牛奶以及养乐多等多款酸奶和果味牛奶饮品的配料表中，虽然显示产品中添加了“白砂糖”，但含糖量同样没有明确标出。

而且，对于部分饮料来说，似乎味道越甜，含糖量越是“难以说出的秘密”。反之，一些“低糖”“无糖”饮料，大多明确标出了含糖量。

饮品店探访 奶茶店里的“X 分糖”让人迷糊

记者在采访过程中注意到，与瓶装饮料相比，市面上备受年轻人青睐的现制现售奶茶、咖啡等饮品，含糖量更是含糊不清。一些商家对“含糖量”的标注方法则是花样翻新，让人眼花缭乱，甚至有些让人摸不着头脑。

登录乐乐茶外卖平台页面后，记者随意选择了一款名为“热大口草莓桃”的饮料，在糖量一栏，标注着“少甜、正常甜、少少甜、少少少甜、不另加甜”等共计 5 个选项。而在蜜雪冰城外卖平台页面，含糖量的标注方式又换了个样，一款“草莓啵啵”饮料的糖度被分为“正常糖、七分糖、五分糖”共 3 档。贡茶外卖平台页面上，含糖量的标注方式也不一样，一款百香果茶的甜度有“标准糖、多糖、半糖、微糖”等 4 档。

“标准糖”到底是几克？“微糖”的含糖量实际能“微”到何种程度？“不另加甜”代表完全无糖吗？由于外卖平台页面上，无论是哪一种甜度，均没有明确的量化标准，商家也没有给出更进一步的解释，记者干脆到线下店去问个究竟。

在北三环中路一家名为“沪上阿姨”的饮品店内，记者询问一杯饮料的含糖量具体是多少。“甜度是可以自己选的，三分糖、五分糖、七分糖、全糖。”销售人员表示，顾客选择的饮品种类不同，每杯饮料的含糖量也不一样。记者随即购买了一杯名为“椰椰抹茶”的饮品。最终，在电脑系统上查询了半天后，销售人员表示，这款饮品正常情况下含糖量应该为 10 克，但具体是一杯含糖 10 克，还是每 100 毫升含糖 10 克却无法解释清楚。

在位于白石桥南地铁站旁的一家茶百道饮品店内，销售人员称：“三分糖就是一点点。”但“一点点”到底是多少？销售人员为难了：“这可没法形容。反正三分糖就是微甜。”

记者反复刨根问底后，销售人员才无奈地解释，每杯饮料的比例都是机器预先调配好的。比如，如果想要选全糖，就在饮料机上选择“15”。

“15”的单位是什么？克？毫升？对此，销售人员也有些拿不准，她犹豫了一下表示，机器上显示“15cc”，“应该不是毫升吧？15 毫升，感觉挺多的”。接着，她又用手比画了一下，想让记者弄明白“15cc”到底有多少。

为了让记者有更加直观的认识，销售人员索性用纸杯从饮料机中接出一点糖浆后，将粘在杯底的少量糖浆展示给记者：“看，三分糖，就是这么一点点。”



饮料商标中未注明含糖量

提示

“无糖”不等于“完全不含糖”

其实，“无糖”并不等于“完全不含糖”。根据食品安全国家标准 GB28050—2011《预包装食品营养标签通则》规定，食品中的糖含量少于 0.5g/100g（固体）或 100ml（液体），即可标注为“无糖食品”。也就是说，无糖是指固体或液体食品含糖量在 0.5% 以下，而非完全不含糖。

曾有消费者权益保护部门做过检测，所谓“不加糖”的奶茶，含糖量也在 2.2 至 7.9 克/100 毫升之间，并非完全不含糖。

“我买咖啡时特意选择不额外加糖，为什么喝起来感觉还是有点甜？”有消费者表示。对此，记者在采访时，咖啡店的工人员解释，消费者购买的是一款五常米乳拿铁，米乳是由五常稻米制成，本身口感上就会带有淡淡的甜味。也有饮品店的销售人员表示，即使顾客选择

择不另外加糖，也并不代表饮料完全“无糖”。比如饮料里添加的一些水果，可能本身就是甜的，或者是经过糖腌渍的；而奶茶中添加的芋泥、芋圆、麻薯等材料，在制作的时候，可能已经提前加入了糖，这些食材又是精细制作的高淀粉类食品，本身就on易快速升高血糖，所以糖尿病患者是否能饮用还要根据自身情况。

因此，市场监管部门和卫生部门曾多次提醒，购买食品时不仅要看其是否标注“无糖食品”字样，还应综合参考成分表、热量表等诸多因素。同时，也要看该产品是用何种甜味剂代替了有关糖类。市面上一些“无糖食品”中虽然没有添加蔗糖，但添加了木糖醇、山梨醇、麦芽醇糖等替代品，这些替代品虽然能量很低，但过量摄入也可能会对身体造成伤害，不能盲目过多食用。

他山之石

上海拟为含糖饮料设“红橙绿”标识

有不少关注健康的网友都曾呼吁，饮料中的含糖量，能不能也像其他营养元素一样，明确量化标出？

其实，早在 2022 年 12 月 30 日，新加坡就宣布开始实行饮料分级制度，根据每 100 毫升饮料中的含糖和饱和脂肪量，将饮料分为 A、B、C、D 四个等级。从 A 级到 D 级，含糖量和饱和脂肪含量逐步增加。除了用不同颜色标识进行区分之外，饮料的含糖量还要清楚地显示在标签上，以便消费者能在购买时更好识别健康饮品。

而在我国，含糖饮料标注健康提示标识的做法，也将有望在上海实施。为了提升居民对含糖饮料过多摄入的健康危害意识，指导居民选择健康饮品，2023 年年底，上海发布关于公开征求《含糖饮料健康提示标识的制作样式及设置规范（征求意见稿）》。在征求意见稿中，含糖饮料健康提示标识包括三款，分别为“长期过量摄入添加糖健康提示标识（红色标识）”“每日添加糖摄入量提示标识（橙色标识）”“饮料选择指导提示标识（绿色标识）”。

日春茶业
RICHUN TEA

真品质 不二价

分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13599101718

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

遗失声明

惠安县思滋餐饮店不慎遗失惠安县市场监督管理局于 2020 年 12 月 16 日核发的食品经营许可证副本，统一社会信用代码：92350521MA355U5082，许可证编号：JY23505210131131，现声明作废。

遗失声明

泉州市鲤城区金山社区居民委员会不慎遗失福建省行政事业单位资金往来结算票据，票据编号：8453079，声明作废。

遗失声明

泉州市么爵堡电子商务有限公司（统一社会信用代码：91350502583112740K）不慎遗失圆形铜质公章一枚，声明作废。

遗失声明

石狮市花如雪依电子商务有限公司（统一社会信用代码：91350581MAC13FER73）不慎遗失圆形公章一枚，声明作废。

租厂房，找中熙产业园

60万㎡精装标准厂房出租，专业化、规模化、产业聚集

招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)

地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)