

《康健雜誌》翡翠檸檬茶含糖成分大調查

宣稱「天然蔗糖」調製 竟驗出含果糖、葡萄糖

「蔗糖」並非「天然糖」「健康糖」

一杯翡翠檸檬茶，女生要慢跑 40 分鐘，男生要跑 29 分鐘才能消耗

【8/29（四）新聞稿·敬邀協助發布】

今年夏天飲料中，最熱門的就是「黃金比例翡翠檸檬茶」，讓許多人辛苦排隊等待兩小時也心甘情願；但是宣稱使用「天然原料」的檸檬與蔗糖，其實當中隱藏了高糖陷阱。《康健雜誌》抽驗了 6 大連鎖手搖飲料店，發現當中含糖成分的秘密。

◎驚人數字 1：宣稱添加蔗糖，竟然驗出含果糖、葡萄糖

在調查中最驚人的發現，是有過半數的商家宣稱添加蔗糖的翡翠檸檬中，卻測出果糖、葡萄糖的含量，只有清玉、水巷茶弄、橘子工坊三家，是以純蔗糖調製的翡翠檸檬（表1），當中50嵐和Tea Top使用的是轉化糖漿；日出茶太則是使用高果糖糖漿55號與蔗糖混用。原來許多店家宣稱添加蔗糖，但當中其實加的是蔗糖水解的轉化糖漿或是混合了果糖糖漿。

◎驚人數字 2：一杯黃金比例翡翠檸檬，含糖量竟然相當 15 顆方糖

《康健》檢驗結果發現，添加蔗糖的翡翠檸檬含糖量，以清玉最高，100毫升含有12克糖，換算下來，一杯飲料的總含糖量為74.5克糖，大約是15顆方糖，已經接近每日糖類建議攝取量的1.7倍。這次調查中的6家店，發現含糖量大部分都是9-10%，只有水巷茶弄稍低，約8%。而清玉含12%的糖，或許正是「黃金比例」秘密。即使總含量最低的水巷茶弄，一杯也都有46.1克糖，約9.2顆方糖，仍舊超出每日糖攝取建議量（表2）。

◎驚人數字 3：添加蔗糖的翡翠檸檬還比加了高果糖糖漿的檸檬綠茶總含量更高。

在這次的檢驗中還發現，翡翠檸檬的含糖量普遍都比一般的檸檬綠茶多，只有水巷茶弄例外。因為這次調查的飲品是以「檸檬」為基底，當檸檬原汁放愈多，就必須加更多的糖才能降低酸味，調出可以接受的口感；而愈好喝的口感應是「酸」、「甜」同時增加所調製出的「黃金比例」。即使是在翡翠檸檬含糖量低於檸檬綠茶的水巷茶弄，當中的含糖量也不低，100毫升也有8.1克糖，而一般的檸檬綠茶竟高達11.3克糖(表3)。

總之，不論是蔗糖、純果糖或是高果糖糖漿都不是好糖，更重要的是，為了健康，本來就不該吃太多的糖。

◎驚人數字 4：天然不一定健康，翡翠檸檬含糖量是珍珠奶茶的七成六，熱量則是要女生跑步 40 分鐘，快走 87 分鐘，男生跑步 29 分鐘，快走 62 分鐘，才消耗得完。

很多人誤以為「檸檬汁」加上「蔗糖」的翡翠檸檬，看似天然的飲料，熱量就比較低嗎？其實，以清玉翡翠檸檬為例，一杯 74.5 克糖，光是糖貢獻的熱量就有 298 卡(表 4)；再加上檸檬一顆的熱量約有 24 卡，要消耗這 322 卡的熱量，50 公斤女性需要慢跑 40 分鐘，快走 87 分鐘，70 公斤男性需要跑 29 分鐘、快走 62 分鐘。

蔗糖並沒有比果糖好 減少含糖量才是黃金原則

許多民眾因為意識到高果糖糖漿是「化學轉化」的，是所謂的「非天然的」，有健康上的疑慮，所以認為蔗糖比較天然，其實是錯誤的觀念，因為製作翡翠檸檬店家所使用的「二砂糖」是從甘蔗精煉而來，同樣是精製糖。所謂的「天然糖」應該是指非精製過、未加工或粗製的糖，例如：蜂蜜或楓糖漿，當中保有較多的礦物質和維生素。目前沒有任何一個研究證明多攝食「高果糖糖漿」或「蔗糖」會對身體有幫助，因此，不管飲料中含的是哪種糖，都應該減少含糖比率。

多喝白開水 在家DIY健康新鮮果茶 健康沒煩惱

針對目前市售的檸檬綠茶甜度如此高，《康健》雜誌建議，不妨自己DIY，在糖的部分，可以用少許蜂蜜、黑糖或甘蔗汁調味，再搭配天然水果，如藍莓、草莓等，就可以減少用糖的份量，另外，也別把飲料當開水攝取，事實上，多喝白開水還是很重要的。

調查說明

《康健雜誌》手搖飲料店檸檬綠茶品項含糖量調查，根據《2013 台灣連鎖店年鑑》中所載連鎖飲料店的總店數，選擇多據點、且在調查執行期間有推出添加蔗糖的翡翠檸檬或同類商品的六大手搖飲料店，包括 50 嵐、Tea Top 台灣第一味、清玉、水巷茶弄、橘子工坊、日出茶太進行檢測。在店鋪選擇上，以其官網所公布的台北市門市店家為主要母體清冊，並進行隨機抽樣，每個品牌各抽出 3 家分店為實際購買飲料店鋪，共 18 家。並以添加蔗糖的翡翠檸檬（或同類型品項，每家店名稱不一）及添加一般果糖糖漿的檸檬綠茶進行比較分析，如店家宣稱已全面改用蔗糖，便只購買翡翠檸檬一品項，每種品項皆為正常冰、正常甜的大杯飲料共 27 杯。《康健》委託全國公證檢驗公司檢測總含糖量，及其中果糖、蔗糖的各糖類含量。

**表 1：50 嵐、Tea Top 台灣第一味、日出茶太的翡翠檸檬
 宣稱添加蔗糖，卻驗出含果糖、葡萄糖**

店名	果糖 (/100ml)	葡萄糖 (/100ml)	蔗糖 (/100ml)	果糖：葡萄糖
50 嵐	2.9	3.0	3.4	49：51
Tea Top 台灣第一味	3.5	3.3	3.8	51：49
清玉	0	0	12.0	0
水巷茶弄	0	0	8.1	0
橘子工坊	0	0	9.2	0
日出茶太	3.4	2.7	3.7	56：44

註：若使用轉化糖漿、果糖：葡萄糖約為 50:50，高果糖糖漿 55 號的果糖；葡萄糖則為 55:45

**表 2：一杯黃金比例翡翠檸檬，含糖量相當於 15 顆方糖，
 且全部超過每人每日糖建議攝取量**

店名	總含糖量		相當於幾顆方糖
	克/100 毫升	克/杯	
50 嵐	9.3	65.5 (704ml)	13.1
Tea Top 台灣第一味	10.6	64 (602ml)	12.8
清玉	12.0	74.5 (620ml)	14.9
水巷茶弄	8.1	46.1 (573ml)	9.2
橘子工坊	9.2	56.7 (619ml)	11.3
日出茶太	9.7	49.5 (513ml)	9.9

註 1：檢測時發現，一杯實際容量多不滿 700 毫升，總含糖量是以一杯實測容量所含的總含糖量平均計算。

註 2：每人每日糖建議攝取量為 45 克。

**表 3：Tea Top 台灣第一味、日出茶太添加蔗糖的翡翠檸檬
 總含糖量比一般檸檬綠茶更高**

店名	翡翠檸檬總含糖量 (克/100 毫升)	一般檸檬綠茶總含糖量 (克/100 毫升)
50 嵐	9.3	-
Tea Top 台灣第一味	10.6	6.0
清玉	12.0	-
水巷茶弄	8.1	11.3
橘子工坊	9.2	-
日出茶太	9.7	8

註：一般檸檬綠茶添加的都是高果糖糖漿。

表 4：翡翠檸檬含糖量是珍奶的七成六，熱量則約六成

店名	總含糖量(克/杯)	糖所貢獻的熱量
50 嵐	65.5	262
Tea Top 台灣第一味	64	256
清玉	74.5	298
水巷茶弄	46.1	184.4
橘子工坊	56.7	226.8
日出茶太	49.5	198

註：珍奶總含糖量 98 克、熱量 550 卡

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部顧秦雯，電話：2507-8627#197；0911-897-832