

## 低卡、無糖食品潛藏高鈉、增肥陷阱！

飲食不當是造成肥胖的原因之一，當攝取過多的熱量超過身體所需，這些熱量就會轉化成體脂肪，囤積於身體內造成過重或肥胖。許多人減肥的方式從飲食做起，斤斤計較卡路里熱量攝取來控管體重。超商、速食業等都開始提供未包裝熟食的熱量相關資訊標示，讓民眾可以輕易記錄每天所攝取的熱量。

想吃又怕胖，低卡食品成了減肥民眾選擇的途徑之一，許多名人也都是藉由低卡零食來解饞維持身材，造成這類產品在市場上熱銷引領風潮。因此市面上標榜零卡、低卡、無糖等食品，成了許多廠商積極開發主打的目標。然而，藉由食用這些產品，真的能有助於體重控制達到減肥效果嗎？選擇這些低卡食品真的會減輕身體的負擔嗎？為瞭解目前市售低卡食品的宣稱現況，消基會購買 5 件低卡、8 件無糖、5 件零卡共 18 件食品樣品，為消費者分析宣稱零卡/低卡/無糖食品的迷思陷阱。

### 調查結果

#### 商品熱量標示：45%與實際估算不符

行政院衛生署食品藥物管理局針對營養標示中之熱量計算，方式為蛋白質之熱量+脂肪之熱量+碳水化合物之熱量(得扣除膳食纖維、及糖醇類之熱量)，而蛋白質之熱量以 4 大卡/公克計算，脂肪之熱量以 9 大卡/公克計算，至於碳水化合物之熱量則以 4 大卡/公克計算。經估算結果發現，本次抽樣 18 件樣品中，有 8 件實際熱量與包裝營養標示上的有所誤差，誤差分別為：(2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶 +73 大卡、(3)皇族 無糖鳳梨酥 +58 大卡、(4)皇族無糖燕麥巧克力蛋捲 +19.6 大卡、(5)烘焙客 無加糖 玄米海苔手工餅乾 -21 大卡、(6)烘焙客 無糖糖果 草莓 +5.2 大卡、(7)布諾 無糖蔓越莓餅 +4.3 大卡、(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉 -62.5 大卡、(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香 +2.88 大卡。其中 (2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶、(5)烘焙客 無加糖 玄米海苔手工餅乾、(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉等 3 件超過誤差容許值 $\pm 20\%$ 。此外(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香，雖脂肪檢測值小於界限值每 100 公克不超過 0.5 公克得標示為 0 之標準，但飽和脂肪之檢測值 0.32 公克未小於每 100 公克不超過 0.1 公克規範，則脂肪應標出該檢測值，以避免造成消費者誤解。

從以上調查發現多項營養標示不符情形，有欺騙消費者之嫌，消費者光看商品上的標示熱量以為可以順利減重，殊不知實際所吃下的卡路里比你想像的多很多。

沒了糖分，那熱量呢？部分無糖食品的熱量相當於 2 碗白飯！

根據衛生署的「市售包裝食品營養標示規範」公告，當食品糖分每 100 公克之固體(半固體)、或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克，則可標示為無糖。

在所抽樣的 8 件無糖商品中，全數符合國家規定，但是熱量的來源除了醣類(碳水化合物)外，還包含脂肪、蛋白質。從樣本外包裝所標示每 100 公克所含的熱量分別為(2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶 337 大卡(3)皇族 無糖鳳梨酥 345 大卡(4)皇族 無糖燕麥巧克力蛋捲 492 大卡(5)烘焙客無加糖 玄米海苔手工餅乾 490 大卡(6)烘焙客無糖糖果 草莓 103 大卡(7)布諾 無糖蔓越莓餅 394 大卡來看，若將一整盒的無糖鳳梨酥或無糖燕麥巧克力蛋捲吃下肚，就等於吃下了 2 碗白飯的熱量。這一類無糖產品雖然少了糖分的負擔，可解決糖尿病患者不能吃甜的困擾，但其成分中的麵粉、奶油還是會造成熱量的產生。消費者在選購產品時不要有無糖就一定熱量低的迷思，若真想藉由卡路里控制體重，選購前還是需要注意商品上的營養標示。

**低卡低多少？三樣產品不符標準！**

在低卡的食品方面，樣本編號(8)蜜爾樂水果薄荷糖 250 大卡(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉 250 大卡(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香 308 大卡等 3 件食品外包裝上營養標示的熱量，皆超過衛生署「市售包裝食品營養標示規範」固體食品每 100 克所含熱量不得超過 40 大卡才能宣稱為低卡的標準。其中(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉外包裝營養標示熱量為 25 大卡，乍看之下並未超過此規定，但其標示方法是以每份 8 公克顯示，消費者常會忽略此計算細節，而誤以為購買低卡的食品可以減輕身體的負擔。

**零卡還是有熱量，多吃還是會胖！**

同樣的在衛生署「市售包裝食品營養標示規範」中，符合食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該熱量不超過 4 大卡條件，得以「0」標示。但低於 4 大卡不表示完全無熱量，若將抽樣中宣稱零卡的食物整份計算，分別含有(10)泰山 冰鎮 ZERO 窈窕美茶 阿薩姆紅茶口味 8.48 大卡(11)盛香珍 零卡果凍 葡萄口味 2.22

大卡(12)黑松 Tea Free 零?紅茶 19.44 大卡。若消費者以為熱量低趨近於零，而大肆飲用不忌口，長期下來還是會累積熱量，無助減重。

### 研究指出：代糖刺激增加食慾

美國普度大學 (Purdue University) 飲食習慣研究中心的心理學家研究顯示，人造代糖可能會混淆及擾亂調控食慾、進食、及能量消耗的正常生理系統。雖然我們的味蕾，對人造代糖的甜味感到滿意，但?乏了與甜味相關的卡路里，身體卻不滿意。人造代糖的甜味，會觸發身體去找尋與這味道相關的卡路里，而當發現卡路里並不存在的時候，身體的反應是增加食慾，來滿足所欠?的卡路里。

本次購買的 18 件樣品中，17 件均有添加代糖，提醒消費者若想藉由這些代糖食品來控制卡路里的攝取，反而會適得其反，讓你想吃更多的東西、無法達到減肥控制體重的效果。

### 汽水骨質疏鬆 鈉含量高易水腫

市面上以零卡或低卡為宣稱標示的食物，多屬於飲料餅乾等零食類，雖滿足了口腹之慾但零食依舊是零食，不能替代正餐。零卡飲料多數以汽水及茶類為主；美國哈佛大學研究發現，碳酸飲料中的碳酸，容易跟含鈣食物結合成為碳酸鈣，因為碳酸鈣只會沉澱無法被人體吸收，會隨其他物體排出體外，喝多了會導致骨質疏鬆鈣流失。茶類則含咖啡因會刺激中樞神經系統，增加腎上腺素的分泌，而使人體呈現興奮狀態，消除睡意。

提到低熱量食品，不得不聯想到蒟蒻。蒟蒻本身含有豐富的纖維素且熱量低，能夠幫助腸胃蠕動且容易產生飽足感，是許多人拿來當減肥代餐的主食選擇。然而蒟蒻本身平淡無味，為了增加其口感及香味，市售許多蒟蒻相關產品，都添加不少調味料來提高產品賣相。(16) 寬鴻食品 高纖蒟蒻干五香整份所含鈉含量高達 2963.2 毫克，當消費者不知不覺中吃完一整包就超過每日建議攝取量 2400 毫克。且攝取高鹽、高鈉食物的人身體會不自覺的覺得口渴，不知不覺攝取較多含糖飲料；高鈉也會導致水分滯留在身體裡面、脂肪代謝變差，造成發胖危機。

### 消基會呼籲

#### \* 營養標示有陷阱，言過其實要細看

從本次消基會抽樣調查發現，市售零卡、低卡食品的熱量標示，高達 45% 樣品與實際計算結果不符，可見市售食品的營養標示並非完全確實，根據《食品衛生管理法》第十九條第一項：「對於食品、



食品添加物或食品用洗潔劑所為之標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。」規定，若業者確有違反情形，主管機關可依該法第二十九條，處業者四萬元以上二十萬元以下罰鍰，並通知業者限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期不遵行者，沒入銷毀之。

一般民眾在購買食品時，很少會有閒工夫去仔細細算各項營養標示是否正確，若業者抱持這一心態而不嚴格把關、遵守規範，不僅有損商譽也會讓消費者失去信心。另外，消費者在紀錄每天攝取的卡路里時，應照以下三步驟閱讀營養標示：

第一步：看食品的總重量（內容量）有多少？

第二步：看營養標示的計算基準值，並計算食品的份數。

第三步：將營養標示的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉的數值乘以份數，才能正確計算出您所吃進的熱量及各種營養素的量。

#### \* 減糖、減油、減脂肪，文字遊戲你上當了嗎？

最近洋芋片、穀片也紛紛推出熱量減少、脂肪減少或是以烘焙取代油炸的方式，讓消費者在吃這些原本高热量的食品時能降低罪惡感。但是這些食物標榜的是「減」熱量、「減」脂肪，而非「低」脂「低」熱量，因此其營養標示的熱量多寡，並不在衛生署頒布的包裝食品規範中。另外很多食品也會以「輕」、「低」、「少」負擔等字眼，讓民眾在選擇此類商品時會有可減少身體負擔的錯覺。

#### \* 食品添加物警訊頻傳，天然的最好

現在人追求「瘦即是美」審美觀，讓許多宣稱零卡、低糖等的食品應運而生。這些低糖、無糖、低卡、零卡等食品，為了保持食物的口感及味道，添加了許多色素與香料，長此食用下來不僅無益於健康，反而會因為攝取了太多化學成分而造成肝臟的負擔。

日前發生的塑化劑的風暴，讓台灣黑心商品而引起國際間的關注，不僅民眾人人自危，也影響到廠商的商譽，更嚴重打擊了消費者的信心，在各界開始思考食品添加物之必要性與安全性的同時，避免食用過多相信是最好的自保之道。

光靠低卡類食品是無法成功減重的，「少吃多動」才是不二法門，消費者可選擇少油、少糖、少加工的食品，多吃天然的食物蔬果，除了計算卡路里外還要配合適當的運動，最重要的是持之以恆的毅力。

（文摘自財團法人中華民國消費者文教基金會）

嘉義區監理所 關心您