

## 超大飲料？超大負擔！

市面上出現標榜「超大杯 1,000 c.c.」飲料，掀起國內飲料市場「俗又大碗」的風潮。這些店家無論是連鎖或非連鎖，多強調價格低廉、古早味或兒時的記憶，只要花少少的錢，就能讓消費者喝到飽足，深受學生或想省錢的消費族群喜愛。

近年來，地方衛生機關曾多次針對「飲料店」衛生進行抽檢，無論是知名連鎖或一般飲料店，還是有不少店家不符合衛生規定。而這類超大杯飲料店，多半採「攤車」方式經營，衛生狀況更是不得而知；最近一家知名連鎖飲料店因為含有過量香豆素，引起軒然大波。因此，消基會特別針對市售「超大杯飲料」進行衛生安全、是否含有香豆素及防腐劑等項目進行檢測，以提供給消費者作為選購時的參考。

### 調查採樣

於 99 年 8 月間，至台北縣市連鎖飲料店及網路上討論熱烈的店家，購買「超大杯紅茶」，共計購得 15 件樣品。

### 調查及檢測結果

本次測試的 15 件樣品中，有 1 件生菌數不合格、8 件大腸桿菌群超標，不合格比率為 53.3%。特別是 15 號「丫好孀古早味紅茶冰（古早味紅茶）」，代表衛生指標的生菌數及大腸桿菌群都不符合規定，該店家的製造過程衛生控管顯示有疏失，應立即檢討改善。

業者應經常注意商品衛生問題，不僅要隨時注意冷藏及冷凍庫的溫度，無論採用何種淨水設備或冰塊，都應定時清洗及更換濾心，以確保衛生安全。店員應避免摸過鈔票或抹布，又接觸到原料、冰塊或商品，而使商品受到汙染，特別是工作人員手上若有傷口，必須避免接觸食材或配料，以免造成其他致病菌的汙染而危害消費者健康。

非預先包裝飲料是當場製作，規定不得添加防腐劑，消費者亦應當日飲用完畢；若飲料的內容物含有粉圓（珍珠）等其他可使用防腐劑的配料，仍可能會有防腐劑殘留。

本次超大杯飲料在香豆素及防腐劑的檢測都符合規定，也希望業者要使用食品添加物時，應符合規定且謹慎為之，以保障消費者食用的安全。

消費者購買超大杯飲料，通常會花費較長的時間才能喝完，如果飲料本身就不衛生，加上消費者可能會將飲料久置於室溫環境下，更容易使微生物孳長。雖然有店家於封口膜上附有「建議於 1 小時內飲用完畢」的貼心叮嚀，若消費者於短時間內無法飲用完畢，最好還是丟棄，以免對健康造成危害。

不過，基於超重的小朋友愈來愈多，消基會建議，杯裝飲料除了衛生安全問題外，家長亦應注意孩子是否有飲用該類含糖飲料的習慣，並教導孩童飲用白開水而非飲料，以建立良好而正確的飲食習慣。

#### BOX：飲料的含糖量

行政院衛生署於 2004~2008 年辦理的國民營養健康狀況變遷調查研究顯示：國人喝含糖飲料愈多者，其體重愈重、腰圍愈大；攝取多餘的糖分，會有過多的熱量，容易增加肥胖、高血壓、糖尿病、高脂血症等代謝症候群的風險。

若參考行政院衛生署「每日營養素攝取量之基準值」，建議成人每日熱量攝取 2,000 大卡、而碳水化合物則為 320 公克；而且 2003 年世界衛生組織建議糖分的攝取應少於總熱量的 10%，若以 2,000 大卡估算的話，糖分的攝取應少於 200 大卡，約為 50 公克左右的白砂糖。

本次 15 件紅茶樣品（正常糖、正常冰）的粗估糖量約介於 40~100 公克左右，超過每日糖分的建議攝取量，長久下來，身體會對糖產生依賴，特別是發育中的孩童，不僅會造成肥胖，更可能導致慢性病的產生。

建議消費者口渴時最好喝白開水，對身體也較沒有負擔，如果想要喝飲料，最好能選擇半糖、至少糖或無糖，以減少糖分的攝取，特別患有慢性病的人，更應嚴加注意糖分的攝取，以免對健康造成影響。（文摘自：消基會）

嘉義區監理所 關心您