

為市民朋友“喝”的權益把關!

附設醫院與高雄市政府衛生局合作： 高雄市非盒裝飲料健康標示成果發表

附設醫院營養部 黃孟娟主任

肥胖的盛行率在全世界以及台灣隨著生活型態以及飲食西化的影響而日趨嚴重，也導致新陳代謝症候群相關慢性疾病，如：糖尿病、心血管以及腫瘤等疾病罹患率上升。肥胖除了遺傳因素外，重要的成因是人體總能量的攝入大於支出。而長期大量食用甜食及含糖食物會使胰島素分泌過多，亦會促進多種慢性疾病的發生。

根據台灣2001-2002年所進行之學童國民營養調查發現，台灣小學學童平均每天攝取冰飲料佔總熱量的7.1%，也有部分地區學童冰飲料的攝取則超過總熱量的10%，此量也逼近於台灣1993-1996國民營養調查13~18歲青少年所攝取冰飲料所提供之熱量，更是成年人攝取量的一倍。因為冰品飲料之熱量主要來自糖份，而目前世界衛生組織建議糖之攝取建議不超過總熱量之10%，由此亦可發現，台灣青少年在攝食飲料時所食入之糖量也可能十分接近建議量之上限。此外，調查中亦發現，冰飲料所提供的熱量由8歲開始上升，而奶類攝取量則在此時期下降。因為台灣地區學童、青少年以及成人皆有鈣質攝取過低之現象，因此對低年級學童強化其適度選用健康低糖飲料與重視奶類攝取的營養教育亦顯重要。而在成人部份，根據最新之2004-2008年行政院衛生署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；且與10年前之調查資料比較，國人的腰圍有明顯增加趨勢，年輕族群增加尤其明顯。國內19歲到65歲的男性，近八成會喝含糖飲料，且其中17.2%的男性，幾乎每天一杯以上；而近七成的女性會喝含糖飲料，且其中7%的女性每天1杯以上。有鑑於調查結果，衛生署提醒國人在選擇飲料時應盡量減少含糖飲料的攝取，或降低糖的含量，以避免攝取多餘的糖分，過多的熱量，如此一來，才可以降低肥胖、高血壓、糖尿病、高脂血症等代謝症候群的風險。

在飲料消費市場在台灣各個年齡層日益普遍之今天，台灣以及高雄市街道上到處可見連鎖超商販賣瓶裝飲料以及連鎖茶飲店販售非盒裝飲料。行政院衛生署所頒布之食品衛生管理法對『市售包裝食品』營養宣稱皆設有規範，例如：標示『低熱量』者須為每100cc液體熱量不得超過20大卡；標示『低糖』者係包含單糖及雙糖，而為每100cc液體熱量不得超過2.5公克；標示『含纖者』為每100大卡之液體需含膳食纖維1.5公克以上。高雄市街道上非盒裝飲料之連鎖茶飲店林立，在98年底，為推動高雄市成為健康城市，在健康飲食推動部份，本院健康城市推動中心以及附設醫院的營養師，在高雄市衛生局之指導下，根據衛生署所頒布之市售包裝食品營養宣稱針對高雄地區販售非盒裝飲料之連鎖茶飲店推廣非盒裝飲料之健康標示，標示重點為【低熱量】、【低糖且低熱量】、【低熱量含纖】，希望透過飲料商家自動標示，主動推廣低熱量、低糖的健康意識，除了讓高雄地區居民在選購飲料時，考慮到健康訴求外，也希望透過這樣的推廣模式，鼓勵非盒裝飲料業朝向開發健康的飲料品項發展。目前配合飲料健康標示之商家有，水巷茶弄連鎖茶飲以及甘蔗泡連鎖茶飲，大家如果到這兩家茶飲店購買茶品時，應可看到其符合【低熱量】、【低糖且低熱量】、【低熱量含纖】之飲料，有自動標示。高雄市衛生局也表示，這個健康飲料標示計畫，可能在高雄地區進行持續之推動，希望可以提醒大家喝茶時，也可享受健康。

不過營養師也要特別提醒大家，健康的生活要有均衡的飲食基礎之上，在多攝取全穀類、足量的蔬菜水果、選擇低脂的魚肉豆蛋以及奶類、以及健康油脂選擇的基礎之下，攝食足量的水分及選擇健康的飲料，才能真正為健康加分。