



天气炎热,出门逛街总会随手买瓶饮料喝,可饮料中的含糖量你注意过吗?浙江省消保委近日发布报告称,市售饮料普遍存在含糖量偏高的现象。记者近日对10余款畅销饮料进行了调查,结果让人大吃一惊:一瓶600ml橙味汽水含糖量相当于9根阿尔卑斯棒棒糖,一瓶340ml优益C乳酸菌饮品含糖量相当于5.8根阿尔卑斯棒棒糖……

本报记者 韩杰杰



饮料含糖量大揭秘

你喝进去了几块糖?



品名	含糖浓度 (g/100ml)	含糖量 (g)	几块阿尔卑斯糖
100毫升欢乐多乳酸菌	16	16	1.7
340毫升优益C乳酸菌	15.4	52.36	5.8
600毫升美年达橙味汽水	13.6	81.6	9
245毫升旺仔牛奶复原乳	10	24.5	2.7
500毫升统一奶茶英式伯爵奶茶	9.5	47.5	5.3
500毫升统一奶茶阿萨姆奶茶	9.2	46	5.1
180毫升雀巢咖啡	8.2	14.76	1.6
450毫升美汁源果粒奶优	8	36	4
160克蒙牛红枣酸牛奶	6.5	10.4	1.1
500毫升乐天乳乐优	6	30	3.3
350克娃哈哈营养快线	6	21	2.3
500毫升可口可乐	10.6	53	5.9
500毫升银鹭核桃花生牛奶复合蛋白饮料	5	25	2.8
500毫升小洋人妙恋果乳饮料	4	20	2.2

真相之一:

一瓶饮料含糖量=9根棒棒糖



连吃10块糖,很多人都知道“量太多了,吃了不健康”,却殊不知夏日消暑的一瓶饮料,含糖量也是如此。

进入夏季,饮料迎来销售旺季,很多天天想要瘦身的女性,对正餐爱搭不理,但喝起饮料来却相当“豪爽”。“一天能喝一两瓶吧,消暑!”记者随机采访了20位年轻消费者,17位表示几乎每天都会喝。但在选购饮料时他们通常都不会仔细阅读产品外包装上的营养成分表和配料表,而是根据自己的喜好作决定。

近日浙江省消保委发布报告称,市售饮料普遍存在含糖量偏高的现象。那究竟有多高呢?记者对潍坊市场上畅销的10余款饮料进行了调查,发现好喝凉爽的饮料,却可能是身上肥肉的重要推手。

在一超市,加量不加价版“美年达橙味汽水”颇受消费者欢迎。在其《营养成分表》中,记者看到其碳水化合物每100毫升为13.6克,600毫升即为81.6克。而一块阿尔卑斯棒棒糖为10克,其中碳水化合物为8.9克。以此来换算,喝一瓶美年达,等于吃了9根棒棒糖。

真相之二:

乳酸菌比可乐含糖量还高



乳酸菌因能促进肠蠕动,被不少爱美女士奉为瘦身佳品。但调查中,记者发现,部分乳酸菌饮品,比可乐含糖量还高。

340毫升优益C每100毫升碳水化合物为15.4克,总共为52.36克,相当于近6根阿尔卑斯棒棒糖。

100毫升欢乐多乳酸菌每百毫升碳水化合物含量为16克,大大高于可口可乐每百毫升碳水化合物10.6克。

专家介绍,糖在主食、蔬菜、水果中大量存在,对普通人来说,日常摄入的糖分已经足够。大家平时应少喝饮料,以免摄入过多糖分。

相关链接

推荐糖分摄取量为每天60克

碳水化合物亦称糖类化合物,是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。碳水化合物有三种类型:糖类、淀粉和纤维。糖类和淀粉中的碳水化合物每克产生4卡路里的热量。纤维并不产生热量,它不能被吸收,然而它却可以帮助处于消化系统中的食物顺畅地移动及减慢其对热量的吸收。因为饮料一般不含有淀粉和纤维,因此其标注的碳水化合物即可理解为糖类。

膳食中缺乏碳水化合物将导致

全身无力,疲乏、血糖含量降低,产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。当膳食中碳水化合物过多时,就会转化成脂肪贮存于体内,使人过于肥胖而导致各类疾病如高血脂、糖尿病等。

据介绍,人体推荐糖分摄取量为每天每人60克,而人体每天通过食品谷物粮食摄取糖分量大约为50克。专家介绍,饮料可以喝,但不可贪多,不能用饮料代替日常饮用水,家长绝不能让孩子养成嗜喝饮料的习惯。