

2024年4月26日 星期五 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

我国首次给饮料“评级” 你爱喝的饮料是什么等级？

BEVERAGES
关于
配料表



“营养选择”标识
饮料分级原则

图据上海疾控微信公众号

营养选择	非乳源性糖	饱和脂肪	反式脂肪	非糖甜味剂
A级饮料	≤ 0.5 g/100ml	≤ 0.75 g/100ml	≤ 0.3 g/100ml	不使用
B级饮料	0.5~5 g/100ml	0.75~2.5 g/100ml	≤ 0.3 g/100ml	
C级饮料	5~11.5 g/100ml	0.75~2.5 g/100ml	> 0.3 g/100ml	
D级饮料	≥ 11.5 g/100ml	≥ 2.5 g/100ml	> 0.3 g/100ml	

“和小伙伴出去玩，人手一杯‘快乐水’；不爱喝白水，碳酸饮料当水喝……现在不少同学把不同类型的饮料当作‘快乐源泉’，饮料喝多了让家长们担心不健康。这些饮料到底能不能每天喝呢？”

最近，上海给饮料举办了一场特别的“评选”活动，根据“营养选择”来评定等级——从A到D，推荐程度递减。让消费者看评定等级，就能了解饮料中的糖、脂肪等含量。

你了解这4个指标吗？

非乳源性糖

乳制品中除乳糖之外的其他添加糖，成年人每日摄入糖的总量不宜超过25克。

饱和脂肪

饱和脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的10%，一个成年人每日摄入的饱和脂肪应该在20-28克之间。

反式脂肪

我国2岁以上儿童和成人每日膳食中反式脂肪酸的最高限量2g，过多摄入会增加心脑血管疾病的发生风险。

非糖甜味剂

属于食品添加剂，过多摄入，会诱发成人II型糖尿病、心血管疾病以及增高死亡的风险。

制图 王思祺

知道多一点

你了解这4个指标吗？

“非乳源性糖”“饱和脂肪”“反式脂肪”“非糖甜味剂”，它们是饮料配料表的常客，其具体含义是什么呢？

非乳源性糖：乳制品中除乳糖之外的其他添加糖。成年人每日摄入糖的总量不宜超过25克。

饱和脂肪：2岁及以上人群日常的脂肪摄入应以不饱和脂肪酸为主，饱和脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的10%。一个成年人每日摄入的饱和脂肪应该在20-28克之间。

反式脂肪：我国2岁以上儿童和成人每日膳食中来源于食品工业加工产生的反式脂肪酸的最高限量为膳食总能量的1%，大致相当于2克，过多摄入会增加心脑血管疾病的发生风险。

非糖甜味剂：非营养性甜味剂，属于食品添加剂，过多摄入，会诱发成人II型糖尿病、心血管疾病并增高死亡的风险。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合 解放日报、东方网、羊城晚报等

1 **「0糖」饮料不代表「无糖」**
糖，应该是同学们最爱的食品之一，可是甜蜜有负担：虫子会在牙齿里钻洞，糖分摄入过多会体重超标……

随着健康饮食观念日益风行，市面上许多饮料打起了“健康牌”，不少家长和学生以为“0糖”“0卡”“0脂肪”的饮料就可以随便喝。

这些饮料真如宣传的那么健康吗？

此前，上海市疾控中心对市场上热销的现制奶茶进行了营养分析，结果发现，122款产品中，93.3%标称“不额外加糖”的奶茶，实际总糖大于0.5克，47.4%标称“三分糖”的奶茶，实测总糖大于5克。

根据国家标准，每一百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克，就可标作“0糖”，因此，“0糖”饮料不代表“无糖”。

而且，“0糖”饮料虽然放弃使用了传统的蔗糖、葡萄糖，但为了保证口味，使用了像木糖醇、麦芽糖醇或者赤藓糖醇等代糖或甜味剂，消费者大量摄入，同样会增加肥胖和II型糖尿病患者风险。

2 **饮料分级4个指标来「考核」**
其实，2023年，新加坡就曾给饮料分过级，分级根据的是含糖量和饱和脂肪酸这两个指标。

这一次，上海推出饮料“营养选择”分级标识，是我国的首次尝试。相比新加坡，上海的分级指标包括4个方面：“非乳源性糖”“饱和脂肪”“反式脂肪”“非糖甜味剂”。根据这些含量，对饮料进行综合分级，分级从A到D，推荐程度逐级递减。

首批参与“评选”的有霸王茶姬、奈雪的茶、快乐柠檬、杭州乐源这四个奶茶饮料品牌。“霸王茶姬”最受欢迎的一款“伯牙绝弦”属于B级，“奈雪的茶”的一款复合茶饮料“金桂龙井”是A级……

那么，ABCD四个等级有什么具体的区别呢？据悉，这次评级很严格，采取“就低不就高”原则，也就是说，如果一瓶饮料的非乳源性糖含量是C级，那么，即使它的其他指标达到了A或B，它依旧只能划分于C级。

四个等级划分有一个简单的口诀方便大家记住：

- A：不含非糖甜，其他三项相当少；
- B：反式非乳饱和，三项含量都不多；
- C：饱和并不多，反式非乳真不少；
- D：非乳饱和和反式，至少一项含量多。

如果你实在觉得四个等级比较复杂难记，那就记住选饮料优先选A级和B级吧。最健康的做法是，不喝饮料多喝白开水。