

营养等级标签奏效 高糖饮料需求大减

杜克一国大学医学院的研究结果显示，营养等级标签制度实行12个月后，家庭购买的包装饮料所含的糖分减少17.7%，相当于每个家庭每天少摄入3.1公克的糖。家庭对较不健康的C级和D级包装饮料的购买量减少了44%，而A级和B级包装饮料的购买量则上升，增幅为82.3%。

林伟杰 报道
lamwkt@sph.com.sg

包装饮料上的营养等级标签，能有效鼓励家庭消费者购买较健康产品，进而鼓励生产商调整产品配方，减少糖分含量。

杜克一新加坡国立大学医学院的研究结果显示，营养等级标签（Nutri-Grade）制度实行后的四个月，本地家庭的购物习惯出现明显变化。制度实行12个月后，家庭购买的包装饮料所含的糖分减少17.7%，相当于每个家庭每天少摄入3.1公克的糖。

家庭购买的包装饮料的饱和脂肪含量则减少6.4%，相当于每个家庭每天少摄入0.14公克的饱和脂肪。

此外，家庭对较不健康的C级和D级包装饮料的购买量也减少44%，相当于每个家庭每天少摄入90毫升不健康饮料。相反，A级和B级包装饮料的购买量则上升，增幅为82.3%。

保健卫生部和保健促进局于2022年12月实行营养等级标签（Nutri-Grade）制度，根据糖分及饱和脂肪的含量，把包装饮料分为A至D等级。A级为最健康，D级最不健康。制度一年后扩展



至现泡饮料。保健卫生部和保健促进局于2022年12月实行营养等级标签制度，根据糖分及饱和脂肪的含量，把包装饮料分为A至D等级。A级为最健康，D级最不健康。（档案照片）

至现泡饮料。

根据当局早前发布的数据，2024年售出的包装饮料中，有73%属于较健康的A级或B级，较2017年的37%显著提高。新公布的研究所得趋势，与当局的数据吻合。

杜克一国大医学院的这项研究计划为期五年，从2019年4月至2024年3月期间展开。参与家庭自行扫描购买的饮料包装上的条形码，再由研究人员分析数据。研究报告本月中在《美国公共卫生期刊》（American Journal of Public Health）上发表。

生产商调低含糖量 或改用其他甜味剂

研究还发现，营养等级标签制度推行后，生产商也相应调整产品配方，使饮料含糖量低于关键门槛。总体而言，添加糖（free sugar）含量减少21.3%；单看含

乳制品饮料的话，添加糖含量则减少30.2%。

与此同时，使用甜味剂（sweetener）的包装饮料则增加6.1%。包装饮料中的乳糖（lactose）含量，则平均每100毫升增加0.15公克。研究报告指这个现象表明，生产商为避免受罚而改以其他甜味化合物代替添加糖。

杜克一国大医学院医疗服务研究与人口健康计划的申绍义助理教授认为，市场很快随政策改变作出调整，一些产品会改用甜味剂，因此标签制度若根据业界做法来定期更新，或许会有好处。

研究结果也显示，高收入和营养知识水平较高的家庭，减糖的幅度更大。研究报告的联合作者陈彦凝因此认为，除了推行营养等级标签制度，也有必要加强营养知识教育。