

表 1-53 常见饮料（每 100ml）的含糖量

单位：g

名称	总糖平均值 <sup>a</sup>
果蔬汁	
果汁 <sup>b</sup>	11.90±3.31
复合果蔬汁	10.80±0.06
番茄汁	3.00
果奶味饮料	11.50±3.13
碳酸饮料	9.77±1.09
蛋白饮料 <sup>c</sup>	8.92±3.42
特殊用途饮料 <sup>d</sup>	8.22±3.13
咖啡饮料	7.25±1.23
植物饮料 <sup>e</sup>	6.86±2.54
茶饮料 <sup>f</sup>	4.63±2.60
固体饮料 <sup>g</sup>	
奶茶	30.10±1.30
咖啡	34.90±2.45

资料来源：侯琳琳，张雪松，王国栋，等．超市常见含糖预包装食品中糖含量分析[J]．卫生研究，2017，46（3）：416-428.

注：<sup>a</sup>总糖主要指具有还原性的葡萄糖、果糖、戊糖、乳糖和在测定条件下能水解为还原性单糖的蔗糖、麦芽糖以及可能部分水解的淀粉。采用离子交换色谱-脉冲安培积分检测法。

<sup>b</sup>主要为橙汁、葡萄汁，少量为雪梨汁、山楂果茶汁、椰子汁；<sup>c</sup>核桃和杏仁露、不同口味的乳饮料；<sup>d</sup>运动饮料、功能饮料；<sup>e</sup>液体豆浆、豆奶和燕麦浓浆；<sup>f</sup>凉茶、茉莉茶、绿茶、菊花茶；<sup>g</sup>每 100g 中糖含量。