

乳酪含有益生菌，能促進腸道健康，一向被視作健康食品，有人甚至進食乳酪減肥。本會的調查卻發現乳酪糖分高低懸殊，依據45款預先包裝乳酪樣本的營養標籤資料，平均糖含量最低的是原味無添加糖乳酪，每100克平均含5.9克糖，最高的是原味添加糖乳酪，平均含13.2克糖，最高與最低相差逾倍，想食得健康，便要懂得選擇。



嚴選乳酪  
糖含量可相差逾倍

### 研究樣本

本會今年2至3月期間從超市和百貨公司搜集了45款預先包裝乳酪樣本，檢視其營養標籤所示的糖含量資料。市面上的乳酪味道繁多，本研究只涵蓋其中三種較常見的味道，分別是原味無添加糖 (plain/ natural with no added sugar)、原味添加糖 (plain/ natural with added sugar, including honey) 和士多啤梨味 (strawberry flavor with/without real fruit)。

### 檢視結果

本研究根據乳酪樣本中的糖含量數據，評估消費者食用這些乳酪所攝入的游離糖分量。整體而言，每100克樣本平均含11.1克糖（詳見表一）。

一般來說，所有乳酪都天然含有乳糖 (lactose) [加入乳糖酶 (lactase) 的乳酪除外]，這些乳糖不屬於游離糖。營養標籤所示的糖含量主要是這

些天然存在的乳糖及其他添加的糖如葡萄糖、果糖和蔗糖的總和。不過原味無添加糖乳酪沒有添加糖，其他兩種口味乳酪樣本則添加了糖或代糖。是次研究藉比較原味無添加糖乳酪和其他兩種口味乳酪樣本的糖含量，估計添加糖的攝入量。

### 原味無添加糖樣本平均糖含量最低

原味無添加糖乳酪樣本沒有添加糖，每100克的平均糖含量是5.9克，為3種味道乳酪中最低。它含有的糖來自天然存在的乳糖，不屬於游離糖。在11款樣本中，糖含量最低的樣本是「Fage」(#1)，每100克含3.8克糖，而糖含量最高的樣本「雀巢」(#11)，每100克則含8.9克糖。

### 原味添加糖樣本平均糖含量最高

原味添加糖乳酪樣本的糖含量在3種口味中最高，每100克樣本的平均糖含量是13.2克，比原味無添加糖樣本的5.9克高出約1.2倍。根據原味添加糖乳酪樣本產品包裝上配料表的資料，除添加糖 (sugar) 外，添加的可能還有蜜糖 (honey) 和糖水 (liquid sugar) 等，為了增加產品甜味而添加的蜜糖亦屬於游離糖。

以每100克糖含量計，這類別中糖含量最高的樣本是「Fage」(#23)，含18.8克糖，亦是本研究中糖含量最高的樣本；次高的是「Wallaby Organic」(#22)，含17.3克糖；糖含量最低的樣本是「Pastoret」(#12)，只含7.7克糖，與樣本#23的糖含量高高低相差約1.4倍。

### 士多啤梨味樣本平均糖含量亦較高

士多啤梨味乳酪樣本的平均糖含量比原味添加糖樣本略低，每100克平均含糖12.6克，但相比原味無添加糖樣本的平均糖含量仍高出1.1倍。根據士多啤梨味樣

表一：3種乳酪口味每100克樣本的糖含量平均值

口味種類	樣本數目	每100克糖含量的平均值(克)
原味無添加糖	11	5.9
原味添加糖(包括蜜糖)	12	13.2
士多啤梨味	22	12.6
整體	45	11.1



本的配料表，大部分添加了糖水、蔗糖 (cane sugar)、蔗汁 (cane juice)、果糖 (oligofructose) 或葡萄糖漿 (glucose-fructose syrup) 等游離糖以增加甜味。部分樣本所加入的果汁和濃縮果汁中天然含有的果糖亦屬於游離糖。

平均糖含量最高的士多啤梨味樣本是「la fermière」(#45)，每100克樣本含17.0克糖，相比原味無添加糖樣本中糖含量最高的樣本(每100克樣本含8.9克糖)，其糖含量高出8.1克，達91%；而與同類的糖含量最低的士多啤梨味樣本「Pastoret」(#24)比較，更相差超過4倍。

「Pastoret」(#24)和「Elle & Vire」(#25)以及「Müller」(#26)3款樣本以卡路里較低的代糖(sugar substitutes)或甜味劑(sweetener)取代蔗糖(砂糖)。樣

本#24每100克只含3.3克糖，配料表顯示此樣本使用了甜味劑甜菊醇糖苷(Steviol glycosides)，令糖含量相對較低。

POWDER, SWEETENER (STEVIOLE GLYCOSIDES) AN

根據美國食品及藥物管理局(US Food and Drug Administration)的資料，甜菊醇糖苷天然存在於甜葉菊植物(*Stevia rebaudiana* Bertoni)的葉子中，由分離和純化得出，甜度比蔗糖高200-400倍。聯合國糧農組織/世衛食物添加劑專家委員會(Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA)建議甜菊醇糖苷的每日可攝入量(Acceptable Daily Intake, ADI)是每公斤體重0-4毫克(以甜菊醇計)。純度達95%或以上的甜菊醇糖苷作為甜味劑在食品中

一般適量地使用被視為安全，但不能用於嬰兒配方奶粉、肉類和家禽產品。

樣本#25和#26的糖含量也較低，每100克分別含4.6克及7.2克糖，同樣加入了代糖，樣本#25混合使用了乙酰磺胺酸鉀(Acesulfame Potassium) (E950)及天冬酰胺(Aspartame) (E951)，而樣本#26則只加入了天冬酰胺，兩種代糖的甜度比蔗糖高200倍，只需要小量已經達到增加甜味的效果，因此樣本的糖含量亦較低。

根據聯合國糧農組織/世衛食物添加劑專家委員會的建議，乙酰磺胺酸鉀的每日可攝入量是每公斤體重15毫克，而天冬酰胺是每公斤體重50毫克。不過患有苯丙酮尿症(phenylketonuria)的人士因為不能代謝苯丙氨酸(phenylalanine)，而身體分解天冬酰胺時會產生苯丙氨酸，因此這些人士不適宜進食天冬酰胺。

see ingredients in **BOLD**.  
ce of **phenylalanine**.

雖然使用代糖能減低糖含量，目前亦未有充分證據顯示攝取適量的代糖會對人體造成不良影響，不過部分人士並不適合食用代糖或對某些甜味劑敏感，亦有不少消費者偏向選用天然食材並對代糖存有顧慮，因此廠商仍需積極研究減少在乳酪產品添加游離糖，例如砂糖、蜜糖、果汁等。在添加了天然糖分的樣本中，「Vaalia」(#27)的糖含量最低，每100克含10.9克糖，相比糖含量最高的同類樣本(每100克樣本含17.0克糖)少6.1克糖。

### 同一品牌不同口味 平均糖含量差異以倍計

研究亦發現，部分同一品牌的不同口味樣本的糖含量差異亦非常顯著，以原味無添加糖樣本中平均糖含量最低的「Fage」(#1)為例，每100克計，該樣本含3.8克糖，同一品牌的原味添加糖樣本#23含18.8克糖，而同一品牌的士多啤梨味樣本#31則含12.5克糖，原味無添加糖樣本#1的平均糖含量比後兩款分別少15克及8.7克。

## 甚麼是游離糖？

糖是碳水化合物的一種，為身體提供能量，1克糖可提供4千卡能量，但攝入過多游離糖會令人攝取過多能量，增加蛀牙、超重和患肥胖症的風險。

根據世界衛生組織(世衛)，游離糖指所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，及蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁中天然含有的糖。食物包裝配料表上較為常見的添加糖包括蜜糖、糖水、蔗糖(砂糖)、蔗汁、果糖、葡萄糖漿、葡萄糖、紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿等，以及添加代糖。

## 天然存在於食物中的糖≠游離糖

天然存在於食物中的糖不屬於游離糖，例如牛奶和乳酪中的乳糖、水果中的果糖都不屬於游離糖，不過當水果製成果汁和濃縮果汁之後，其中天然含有的果糖就屬於游離糖。一般來說，所有乳酪都天然含有乳糖，這些乳糖不屬於游離糖；不過，有些乳酪產品會加入能消化乳糖的乳糖酶，大幅減少乳糖含量，讓乳糖不耐症的人士亦適合食用。

添加了糖的乳酪產品的糖含量主要是天然存在的乳糖(不屬於游離糖)以及其他添加的糖(屬於游離糖)的總和，部分樣本加入了果汁和濃縮果汁，當中天然含有的果糖亦屬於游離糖。

## 代糖 / 甜味劑

有些產品以卡路里較低的代糖或甜味劑，例如甜菊醇糖苷(Steviol glycosides)、乙酰磺胺酸鉀(Acesulfame Potassium)、俗稱阿斯巴甜的天冬酰胺(Aspartame)等來取代蔗糖。甜味劑是指任何帶甜味的化合物，但不包括糖及其他碳水化合物或多羥醇(polyhydric alcohols)，它不屬於游離糖，甜度一般比蔗糖高幾百倍，所以只需小量已可達到增加甜味的效果，最常用於製造適合糖尿病患者的食物，和幫助過胖人士控制體重，以及減少蛀牙的機會。



## 希臘乳酪 vs 普通乳酪



Greek 希臘乳酪

Non-Greek 普通乳酪

市面上的希臘乳酪，跟普通乳酪有何不同？希臘乳酪據說源自中東或中亞地區，它比普通乳酪使用更多牛奶/羊奶和忌廉製成，重複多做至少一次篩去水分和乳清的工序，因此亦叫做過濾乳酪（strained yogurt）。希臘乳酪的口感比普通乳酪軟滑，質地較濃郁厚重。營養價

值方面，以同等容量的原味無添加糖的普通乳酪和希臘乳酪來說，由於篩去更多的水分和乳清，希臘乳酪的蛋白質和脂肪含量一般較普通乳酪高，鈣質和乳糖則相對較少。由於蛋白質能給予飽肚感，所以進食希臘乳酪有較好的飽肚感。

Ingredients: Pasteurize cow's milk, milk cream, live active yoghurt cultures.

傳統希臘乳酪的配料表。

由於希臘乳酪使用更多牛奶/羊奶和忌廉製造，而且需用上特定的機器製造，因此希臘乳酪比普通乳酪的售價可以貴近一倍。傳統的原味無添加糖希臘乳酪主要成分為牛奶/羊奶、忌廉和乳酸菌，過往有些普通乳酪產品會加入乳蛋白和增稠劑例如改性粟米粉、改性澱粉質和明膠等去模仿希臘乳酪的軟滑口感和厚重質地，不過其蛋白質含量會比傳統的原味無添加糖希臘乳酪低，但價格可能相若。

現時美國和香港的法例都沒有就希臘乳酪的命名下定義，但英國就希臘乳酪的命名有案例，只有在希臘生產的乳酪才可稱為希臘乳酪（Greek yogurt），其他模仿希臘乳酪的口感質地或製造方法的乳酪產品只能叫希臘式乳酪（Greek style yogurt）。

以每100克計，另一品牌「Emmi」的原味無添加糖希臘乳酪樣本#2含4.0克糖，與其士多啤梨味希臘乳酪樣本#37的糖含量（14.0克）相差10克；其原味無添加糖普通乳酪樣本#4與士多啤梨味普通乳酪樣本#40分別含5.0克和15.0克糖，糖含量亦相差10克。

「CP-Meiji」的原味無添加糖樣本#3（每100克含4.4克糖）及士多啤梨味樣本#36（每100克含13.6克糖）的糖含量也相差超過9克。

當然，亦有品牌的不同口味產品的糖含量差異較小，以每100克計，「雀巢牛奶公司」的原味無添加糖樣本#6含5.5克糖，原味添加糖樣本#13則含9.8克糖，糖含量相差少於5克。「Yoplait」的原味無添加糖樣本#10含7.7克糖，士多啤梨味乳酪樣本#35含13.5克糖，糖含量差異少於6克。

乳酪產品含高糖估計是因為乳酪由乳酸菌將奶類如牛奶、羊奶等發酵製造而成，過程中會將部分碳水化合物例如乳糖轉化為乳酸，令味道偏酸，通常會加入大量糖以甜味掩蓋部分酸味，並或加入不同的生果及味道使之較易入口。不過同一口味樣本之間的糖含量差異顯示要降低這些產品的糖含量是可行的。

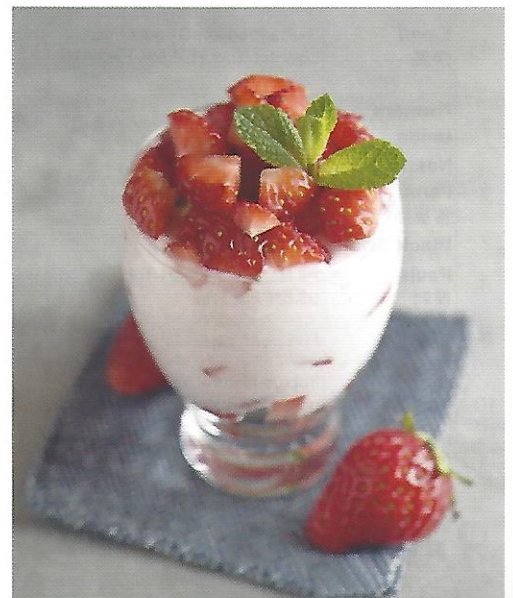
### 營養專家的意見

香港中文大學營養研究中心高級營養師林潤梅表示，一般健康人士在任何時間都適合食用乳酪，但有胃酸倒流或胃部功能較弱的人士應避免空肚進食，以減低腸胃不適等症狀。食用乳酪時可配搭適量的鮮果、無添加糖分的乾果、無鹽果仁、燕麥片、低糖早餐穀物等，不但美味，更可增加維他命A、C、E、鉀質、鐵質、鋅質、纖維素等營養素的攝取。消費者亦可以將預先冷藏的水果與乳酪一起放入攪拌機充分攪拌以製成美味的鮮果乳酪飲品；或將水果與乳酪放入冰格冷凍製作鮮果乳酪雪條。此外，乳酪可用來取代忌廉，製作意粉醬汁，也可以取替沙律醬來製作沙律，減低脂肪攝取。

消費者選購乳酪時，建議參考營養標籤，選擇較低糖和低脂的產品。值得注意的是，低脂不一定是低糖，市面上有很多水果味的低脂乳酪加入了大量糖分，進食後會增加糖分的攝取。原味無添加糖乳酪是較健康的選擇。有部分乳酪會以代糖取代砂糖，代糖不屬於游離糖，而暫時未有充分的研究結果顯示攝取適量的代糖會對身體造成影

響。除了建議體重超標和糖尿病人士食用這些含代糖的乳酪外，一般健康人士也適合食用，可減低糖分和熱量的攝取。

消費者亦可以參考乳酪的鈣質和蛋白質含量，並選擇含量較高的產品。除了參考營養標籤外，建議消費者同時參考配料表的产品成分，排序愈前，比重愈高。乳酪是由牛奶經乳酸菌發酵而成，成分主要是牛奶和活性乳酸菌（益生菌），故選擇乳酪時，應盡量選擇牛奶成分較多的產品，而較少食物添加劑的乳酪就更健康。不少人誤以為市面上





的乳酪飲品的營養價值與乳酪一樣，其實乳酪飲品的鈣質和蛋白質都比乳酪少很多，雖然含益生菌，但添加了大量糖分，所以普遍屬高糖飲品。

## 給消費者的其他建議

- 不能食用代糖或對代糖存有顧慮的人士應留意產品是否真的無添加糖，抑或是以代糖或甜味劑作為替代，食用前可徵詢醫護人員意見。
- 乳酪應遵照產品包裝上的指示妥善儲存，進食前應留意包裝是否完整及食用限期。
- 進食大容量包裝的乳酪時，應用勺分出所需分量，餘下的乳酪遵照產品包裝上的指示妥善儲存。
- 保持均衡飲食，避免因偏食而過多食用單一食物。

## 廠商意見

樣本#1、#15、#17、#20、#22、#23、#28、#29、#31、#32、#35和#39的同一零售代理商稱相關產品符合香港法例的標準及要求，包裝上有清晰的營養標籤以協助消費者選購，該公司表示十分關注是次報告，並將有關結果交予供應商參考及跟進。另樣本#1的生產商稱該產品的包裝容量將會由200克改為170克。

「Emmi」的生產商表示樣本#2和#4沒有添加糖，而樣本#37和#40的糖並非全是額外添加的精製糖水（蔗糖），還包括屬牛奶天然成分的乳糖和加入屬水果天然

成分的果糖。該公司稱樣本#37每100克的糖含量是14克，當中3克為乳糖，0.5克為果糖，10.5克為添加糖；而樣本#40每100克的糖含量是15克，當中3.8克為乳糖，0.4克為果糖，10.8克為添加糖。該公司表示會致力不斷研究方法令產品減低糖含量的同時又可以維持風味，又稱已在瑞士簽署「諒解備忘錄」，預計將減少其乳酪產品的添加糖。

「CP-Meiji」（#3及#36）的生產商表示乳酪本身含天然乳糖，不屬於游離糖。該公司稱最受市民歡迎的水果味乳酪每100克的糖含量約為12-16克。雖然添加代糖或甜味劑能減少游離糖，但該公司不鼓勵使用代糖，而會使用天然的配料製造產品，並表示目標是將產品的總糖量減至每100克



表二：市面部分預先包裝乳酪的糖含量（原味無添加糖）

樣本編號 [1]	牌子	型號/名稱/識認	聲稱來源地	大約售價 [2]	配料表所列成分	總容量 (克)	每食用分量的重量(克) [3]	糖含量 (克) [4][5]	
								每100克樣本	每食用分量 [3]
1	Fage	Total Natural Greek Recipe Strained Yoghurt	希臘	\$34.5	pasteurize cow's milk, milk cream, live active yoghurt cultures	200	200	3.8	7.6
2	Emmi 伊美	Swiss Premium Greek Style Yogurt Natural	瑞士	\$20.9	non-fat Swiss milk, heat-treated fermented dairy solids, live lactic cultures (Sc. thermophilus, Lb. bulgaricus, Lb. acidophilus, Bifidus, L. casei)	150	150	4.0	6.0
3	CP-Meiji CP明治	Low Fat Yoghurt 低脂乳酪	泰國	\$7.9	乳酪源自鮮奶，增稠劑(E1422, 明膠, E1442)，保加利亞乳菌，嗜熱鏈球菌，脫脂奶粉(用於調節)	140	140	4.4	6.2
4	Emmi 伊美	Swiss Premium Yogurt Plain, Low-fat Yogurt, 1.5% Fat	瑞士	\$8.5	Swiss milk, milk proteins, heat-treated fermented dairy solids, live lactic cultures (Sc. Thermophilus, Lb. bulgaricus, Lb. acidophilus)	100	100	5.0	5.0
5	Farmers Union	Greek Style All Natural Yogurt	澳洲	\$54.0	milk, milk solids, cream, yogurt cultures: S. thermophilus & L. bulgaricus	500	125	5.2	6.5
6	Nestle Dairy Farm 雀巢牛奶公司	Natural Low Fat Plain Yoghurt 低脂純乳酪	香港	\$23.9	水，奶固體，活乳酸菌(每杯1億個)，乳化劑(E471)	475	100	5.5	5.5
7	Black Swan	Greek Style Yoghurt	澳洲	\$78.0	milk, milk solids, yoghurt cultures	850	121	5.6	6.8
8	Pauls 保利	All Natural Yoghurt Tub Set 99.8% Fat Free	澳洲	\$22.9	skim milk, milk solids, live yoghurt, cultures (incl. L. Acidophilus)	200	100	6.9	6.9
9	Bulla	European Style Natural Yoghurt	澳洲	\$55.9	fresh skim milk, fresh cream, milk solids, live yogurt culture	1000	100	7.4	7.4
10	Yoplait	Yoplus Natural Yoghurt no added sugar 3 active cultures	澳洲	\$88.8	milk, milk solids, skim milk, live yoghurt cultures: S. thermophilus, L. casei, L. acidophilus & B. Lactis.	1000	200	7.7	15.4
11	Nestle 雀巢	Greek Style Yogurt Low Fat Natural (98% Fat Free)	香港	\$10.9	water, milk solids, emulsifier (E471), live lactic culture (100 million per cup)	100	100	8.9	8.9

[1] 各種類內的樣本按每100克樣本的糖含量由低至高排列，如數值相同，則按樣本的每食用分量的糖含量由低至高排列。

[2] 售價為本會購買樣本時的價格。

[3] 食用分量為樣本包裝/公司網頁資料上標示的單位；如包裝/公司網頁資料上沒有列明食用分量，則以整盒的總容量作為食用分量。

[4] 糖含量指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。

[5] 數據透過檢視樣本的包裝/公司網頁資料、配料表和營養標籤，或經計算得來。經計算的數據以四捨五入處理。



少於10克糖或添加的游離糖少於7克。

「雀巢」及「雀巢牛奶公司」的生產商表示樣本#6和#11都沒有添加糖，而樣本#13已進行減糖，新配方比舊配方的糖含量減少15%或以上，糖含量中約54%是來自天然乳糖，新配方符合歐盟食品業者自律公約的糖含量要求，產品將於今年5月開始更新包裝上的營養標籤。該公司稱樣本#30含有

助暢道腸通的益生菌，主要針對追求腸道健康的消費者，而普遍奶類製品的部分糖含量來自乳糖，故暫時未有計劃減低糖含量，但如有需要，會將此建議納入未來研究方向之一。另該公司稱已在營養標籤加註營養素參考值百分比(%NRV)，為消費者提供實際營養素的數值與日常攝入量的客觀指示。

「Black Swan」的生產商表示樣本#7沒有添加糖。

「Pastoret」的生產商表示沒有計劃減少樣本#12及#24的糖含量。該公司稱樣本#12只含7.7%糖，相比其他公司的產品糖含量已經較少，又表示樣本#24使用了甜味劑甜菊醇糖苷，因此沒有添加糖。



表三：市面部分預先包裝乳酪的糖含量（原味添加糖，包括蜜糖）

樣本編號 [1]	牌子	型號/名稱/識認	聲稱來源地	大約售價 [2]	配料表所列成分	總容量 (克)	每食用分量的重量(克) [3]	糖含量 (克) [4][5]	
								每100克樣本	每食用分量 [3]
12	Pastoret	Yoghurt Artesanal con Leche de Vacas de Pasto Al Estilo Griego Greek Style Yogurt	西班牙	\$28.0	pasteurized cow milk, pasteurized cow cream, sugar, milk protein, lactic ferments	125	125	7.7	9.6
13	Nestle Dairy Farm 雀巢牛奶公司	Natural yogurt 純乳酪	香港	\$7.9	水, 奶固體, 糖, 改性澱粉質, 濃縮奶礦物質, 活性乳酸菌(每杯1億個)	140	140	9.8	13.7
14	Bulla	Lite'n Healthy Yoghurt Plain 99% Fat Free Low Fat Plain Yogurt	澳洲	\$15.9	fresh skim milk, liquid sugar (sugar, water), milk solids, thickeners (1442 from tapioca and maize), fresh cream, live yoghurt culture	200	200	10.2	20.4
15	Brownes	All Natural Creamy & Sweet Yoghurt	澳洲	\$19.9	milk, cream (from milk), milk solids non fat, sugar, live cultures	170	170	10.4	17.6
16	la fermière	Yaourt au Miel de Fleurs d'oranger Honey Yogurt	法國	\$41.9	whole milk, cream, orange blossom honey (12%), lactic cultures	140	140	12.0	16.8
17	Rachel's	Organic Greek Style Honey BIO-LIVE Yogurt	英國	\$47.9	organic yogurt (from milk), organic cream (from milk), organic honey (10.2%), bio live cultures (Lactobacillus acidophilus and Bifidobacterium)	450	150	12.7	19.1
18	Yeo Valley Family Farm	Proper Organic BIO LIVE Yeogurt Greek Style Yoghurt with Honey	英國	\$43.9	organic Greek style yogurt (85%) (milk), organic honey (6%), organic sugar, organic tapioca starch, organic concentrated lemon juice, Bifidobacterium, Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus	450	100	14.3	14.3
19	雪印	牧場的朝乳酪 Plain Yogurt	日本	\$35.9	milk (including lactose), sugar, milk product (including lactose), agar, flavour and flavouring	3盒 x 70 克	70	14.6	10.2
20	The Greek Gods	Greek Style Yogurt Honey	美國	\$18.0	cultured pasteurized Grade A milk, cream, cane sugar, brown cane sugar, honey, pectin, contain live active cultures	170	170	14.7	25.0
21	Waitrose	Lovely, Creamy Honey & Stem Ginger Yogurt	英國	\$27.5	whole milk, yogurt (whole milk, whipping cream, water, sugar, skimmed milk powder, starter culture, skimmed milk concentrate), honey & ginger preparation [heather honey, sugar, crystallised stem ginger (ginger sugar), cornflour, lemon juice, ground ginger], contains living bacteria	150	150	16.3	24.5
22	Wallaby Organic	Organic Greek Authentic Strained Lowfat Yogurt with Honey	美國	\$29.0	organic cultured pasturized nonfat milk and cream, organic honey, live and active probiotic cultures	150	150	17.3	26.0
23	Fage	Total 0% Fat Free Greek Recipe Strained Yoghurt with Honey	希臘	\$30.0	strained yoghurt (80%) [pasteurised skimmed cow's milk, live active yoghurt culture], honey (20%) [blend of EU and non-EU honey]	170	170	18.8	32.0

詳見表二註解。



表四：市面部分預先包裝乳酪的糖含量（士多啤梨味）

樣本編號 [1]	牌子	型號/名稱/識認	聲稱來源地	大約售價 [2]	配料表所列成分
24	Pastoret	Fat-free Yoghurt with Dwarf Strawberries and Mint Sweetened with Stevia with No added Sugar Yoghurt Artesanal Desnatade con Leche de Vacas de Pasto Fresitas & Menta	西班牙	\$25.0	skimmed pasteurized cow's milk, dwarf strawberries with mint preparation (10%) [dwarf strawberries (60%), mint (0.6%), modified starch, thickener (guar gum), natural flavouring, preservative (potassium sorbate), colourings (carmine)], milk proteins, skimmed milk powder, <b>sweetener (Steviol glycosides)*</b> and lactic ferments.
25	Elle & Vire	0.1% Fat with Fruit Strawberry Dairy Dessert with Sweetener	法國	\$31.5	heated-treated skimmed milk, water, strawberry, oligofructose, thickener (E1422, E440, E406), <b>sweetener (E950, E951)*</b> , colour (E120), milk protein, flavour, contain phenylalanine
26	Müller	Light Greek style - Sublime Strawberry Yogurt	英國	\$67.9	yogurt (milk), water, strawberries, modified maize starch, gelatin, flavourings, <b>sweetener aspartame*</b> , acidity regulator, citric acid, stabilizer: pectin, colour carmines, contains phenylalanine
27	Vaalia	My First Yoghurt for babies and toddlers - Strawberry	澳洲	\$55.9	skim milk, milk solids, cream, sugar, water, strawberry puree (2.2%), gelatin, thickener (1442) (from maize), elderberry juice, natural flavours, stabiliser (440), acidity regulators (331, 330), natural colour (163), mineral salt (509), live yoghurt cultures (incl. L. Acidophilus, Bifidobacterium, Lactobacillus GG)
28	Wallaby Organic	Strawberry Creamy Australian Style Lowfat Organic Lowfat Yogurt 1 1/2% milkfat	美國	\$20.0	organic cultured pasteurized reduced fat milk, organic strawberries, organic cane sugar, organic locust bean gum, pectin, natural flavor, vegetable juice for color
29	Arla	Lactofree Real Fruit Yogurts - Strawberry Yogurt	瑞典	\$31.5	milk, sugar, strawberries (7%), cornflour, concentrated strawberry juice, stabiliser (pectin), flavouring, elderberry concentrate, starter culture, lactase enzyme
30	Nestle 雀巢	Acti-V Low Fat Yoghurt Strawberry	香港	\$9.3	fresh milk, water, strawberry sauce (strawberry, sugar, water modified starch, flavouring, stabilizer (E410, E415, E509), acidity regulator (E330, E331), colour (E163), enzyme, anti-caking agent (E551), milk solid, sugar, modified starch, live lactic culture, Fortis@Bifidobacterium (1 billion per cup)
31	Fage	Total 0% Fat Free Greek Recipe Strained Yogurt with Strawberry	希臘	\$30.0	strained yoghurt (80%) [pasteurised skimmed low's milk, live active yoghurt culture], strawberry fruit preparation (20%) [sugar, strawberries 40%, corn starch, natural flavour]
32	Yeo Valley Family Farm	Proper Organic Bio Live Yeogurt - Strawberry	英國	\$39.9	organic whole milk yogurt (86%), organic sugar, organic strawberries (5%), organic maize starch, natural flavouring, organic concentrated elderberry juice, organic concentrated lemon juice
33	Danone	Activia Bifidus Actiregularis Yogurt with Fruit Strawberry	英國	\$55.0	yogurt (milk), strawberry (8%), sugar (8%), modified maize starch, stabiliser (carrageenan), black carrot juice concentrate, flavouring, acidity regulators (citric acid, sodium citrate), Bifidobacterium Lactis (Bifidus ActiRegularis®) and Lactococcus lactis culture
34	Bulla	Lite 'n Healthy Yoghurt Strawberry Low Fat Strawberry Yoghurt Australia	澳洲	\$11.9	fresh skim milk, fruit (10%) [strawberries (50%), sugar, water, thickener (1442), flavour, acidity regulators (330, 332)], milk solids, liquid sugar (sugar, water), thickeners (1442 from tapioca and maize), fresh cream, live yoghurt culture
35	Yoplait	Low Fat Yogurt with Strawberry, Only 2% Fat 低脂乳酪 - 士多啤梨味	澳洲	\$11.5	milk, milk solids, skim milk, sugar, strawberries (min. 6%), thickeners (modified starch, carrageenan), Haial gelatin, natural flavours, acidity regulators (sodium citrate, citric acid), firming agent (calcium chloride), colour (carmine), preservative (potassium sorbate), live yoghurt cultures: (S. Thermophilus, L. Bulgaricus & B. Lactis)
36	CP-Meiji CP明治	Low Fat Yoghurt with Strawberry 低脂草莓乳酪	泰國	\$8.9	乳酪源自鮮奶, 糖水草莓, 增稠劑(E1442, E1422, 明膠), 糖, 酸度調節劑(E330), 天然等同調味劑, 人造調味劑, 色素(E124, E122, E102, E133), 保加利亞乳菌, 嗜熱鏈球菌, 脫脂奶粉(用於調節), 防腐劑(E211)
37	Emmi 伊美	Swiss Premium Greek Style Yogurt Strawberry 2% Fat	瑞士	\$28.5	Swiss milk, fruit preparation (sugar, strawberries, modified starch, beetroot juice concentrate, lemon juice concentrate, flavour, preservatives sorbic acid), live lactic cultures (Sc. Thermophilus, Lb. Bulgaricus, Lb. Acidophilus, Bifidus, L. casei)
38	Clover Organic Farms	Organic Strawberry Natural Lowfat Yogurt 1 1/2% Milkfat	美國	\$22.0	cultured certified organic pasteurized low fat milk, organic strawberry fruit (organic evaporated cane juice, organic strawberries, pectin (gelling agent), organic locust bean gum (thickener), natural flavor, fruit and vegetable juice (carrot and currant juice for color), pectin (gelling agent), active cultures
39	Brownes	Strawberry Natural Yoghurt with Real Fruit	澳洲	\$19.9	milk; cream (from milk), milk solids non fat, sugar, strawberry base [strawberries (5%), sugar, water, rice starch, fruit and vegetable concentrate, natural flavours, lemon juice concentrate, milk minerals], live cultures
40	Emmi 伊美	Low-fat Yogurt, 1.5% Low Fat with 5% Strawberry 低脂乳酪 - 草莓味	瑞士	\$11.5	Swiss milk, fruit preparation (strawberries, sugar, modified starch, beetroot juice concentrate, lemon juice concentrate, flavour, preservatives sorbic acid), sugar, milk proteins, live lactic cultures (Sc. Thermophilus, Lb. Bulgaricus, Lb. Acidophilus)
41	bacha Finezja	Yoghurt Strawberry - Raspberry 士多啤梨紅莓乳酪	波蘭	\$24.9	yoghurt 91% (milk, sugar, whey powder, modified maize starch, skimmed milk powder, thickener: gelatine, yoghurt culture), fruits (strawberries 4.5%, raspberries 4.5%, colours: (carrot concentrate, black currant concentrate), thickeners: (pectin, locust bean gum, aromas)
42	Pascual	Low Fat Creamy with Strawberry Yogurt 1.1% Fat 低脂士多啤梨乳酪	西班牙	\$24.6	pasteurised reconstituted concentrated skimmed milk, sugar, fruit preparation {strawberries 4%, flavourings, colour (vegetable extract)}, pasteurized cream 2.6%, modified starch (E1422), gelatine and lactic cultures
43	Elle & Vire	Dairy Dessert with Strawberry Pulp 士多啤梨果肉奶類甜品	法國	\$31.5	牛奶, 乳糖溶液, 白砂糖, 士多啤梨果肉, 改性澱粉, 增稠劑(E440, E406), 葡萄糖漿, 奶礦物質, 乳蛋白, 調味料及調味劑, 色素(E120)
44	Bonne Maman	Yogurt with Strawberry Jam	法國	\$14.0	yoghurt (72%): fresh whole milk, cream, sugar (2.5%), lactic ferments (milk), strawberry jam (30% less sugar) (28%): strawberries (58%), sugar, lemon juice concentrate, gelling agent (fruit pectin)
45	la fermière	Yogurt - Strawberry, Redcurrant	法國	\$25.0	whole milk, sugar 12.5%, cream, strawberry 6% and redcurrant 4% (purees from concentrates), glucose-fructose syrup, lactic cultures, acidity regulators (330, 331), thickeners (412, 440, 415), flavorings, preservative (202), color (120), stabilizer (170). Manufactured in a workshop using nuts, eggs and gluten.

詳見表二註解。

\* 產品使用代糖。



總容量 (克)	每食用分量的 重量(克) [3]	糖含量(克)[4][5]	
		每100克樣本	每食用分量[3]
125	125	3.3	4.1
4盒 x 125克	125	4.6	5.8
4盒 x 120克	120	7.2	8.6
6盒 x 90克 (strawberry yoghurt 及 vanilla flavoured yoghurt各3盒)	90	10.9	9.8
170	170	11.8	20.0
4盒 x 125克 (strawberry 及 raspberry各2盒)	125	12.0	15.0
140	140	12.4	17.3
170	170	12.5	21.3
450	120	12.9	15.5
4盒 x 125克	125	13.0	16.3
110	110	13.3	14.6
125	125	13.5	16.9
140	140	13.6	19.0
150	150	14.0	21.0
170	170	14.1	24.0
170	170	14.5	24.7
100	100	15.0	15.0
4盒 x 115克	115	15.0	17.3
4盒 x 125克	125	15.0	18.8
4盒 x 125克	125	15.2	19.0
125	125	16.0	20.0
140	140	17.0	23.8



「Pascual」的代理商表示樣本#42含乳製品的天然乳糖，亦含添加糖用以增加產品的獨特風味和口感，該公司稱同一品牌有另一款相對含較少糖的款式供消費者選擇，而西班牙的生產商會根據歐盟規範，現正有計劃跟隨世衛的建議減低其乳酪的糖含量。

「Bonne Maman」(#44)和「la fermière」(#45)的零售商表示根據世衛的定義，天然存在於奶類的乳糖並非游離糖，由於乳酪的主要成分為奶類（如牛奶），所以乳酪內部分糖分為乳糖，這些乳糖並非游離糖。若以世衛每日游離糖攝入限量給消費者作建議，該公司建議本會進行乳酪內游離糖的測試；又表示因該公司不是生產商，所以未能減低乳酪內的糖含量。👉