

新加坡

泡泡茶是肥胖元凶？营养师：控制糖分摄入量才是重点

文: 林佳颖 发布:09/03/2022 21:46 更新: 09/03/2022 22:52 ☆ 收藏



三巴旺集选区议员傅丽珊早前在国会上建议减少泡泡茶店数量，引发热议。营养师指出，虽然泡泡茶的糖分含量确实很高，但它只是造成肥胖和糖尿病问题的食物之一，重要的还是要控制糖分摄入量。

活能营养咨询董事和营养师陈在声告诉《8视界新闻网》，泡泡茶确实是国人常喝饮料之一，本地泡泡茶店也非常多，但高糖分饮料其实不仅仅只有泡泡茶，其他饮料如加糖果汁和近期颇受欢饮的椰子冰沙，也同样糖分惊人，都是我国糖尿病和肥胖问题的祸首之一。

他表示，国人应关注过高糖分摄入量，是可导致肥胖问题和患糖尿病风险，而除了计算泡泡茶的糖分，卡路里也是值得注意一环。

黑糖珍珠奶茶糖分大超标

陈在声指出，公众需要做的是衡量整杯饮料的糖分，确保糖分摄入量没有超标。

一般人每日建议的糖分摄取量为十茶匙，而根据安徽尼亚山医院网站发布的资料，一杯加入黑珍珠的全糖奶茶共含八茶匙糖分，黑糖珍珠奶茶更是远远超标，有18.5茶匙的糖分。

网站资料也显示，一杯泡泡茶里的黑珍珠有156千卡热量，起司奶盖含160到200千卡，布丁含89千卡。芦荟、红豆和白珍珠是热量较低选择，热量分别为31千卡、40千卡和42千卡。

陈在声也说，小贩中心所贩卖的果汁也一样，如果添加了糖，也同样不健康。

除此之外，泡泡茶里使用的牛奶也是顾客该考量的一环，专家建议选择那些使用低脂牛奶的饮料店。



黑糖珍珠奶茶。（照片：iStock） 图：iStock

除了糖分 分量也是重点

除了泡泡茶，本地也有很多饮料添加糖精、炼乳等高糖分和高热量的成分，但为何只有泡泡茶“遭殃”？

陈在声解释：“任何添加糖分的饮料都有害健康，但重点是那杯饮料的分量多少。”

他举例，咖啡店一般售卖的咖啡和茶虽然也添加了炼乳和糖，但通常分量不会太大，然而市面上一般泡泡茶都比咖啡或奶茶来得大杯，糖分和卡路里自然更高。

对于傅丽珊提出减少泡泡茶店数量的建议，陈在声认为，针对一种食品或饮料实施管制可能不足以解决肥胖和糖尿病的问题，因为市面上仍有其他食品含有高糖分，如最近受欢迎的椰子沙冰有些添加了雪糕等小料，糖分和卡路里更高。

相关报道：



新加坡

减少泡泡茶店有助打击肥胖？多数受访者：治标不治本
06/03/2022 20:29



新加坡 · 新加坡国会

傅丽珊建议减少泡泡茶店数量打击糖尿病 引发网民热议
06/03/2022 00:10

相关标签 泡泡茶 糖分 sugar bubble tea

 下载《8视界》应用程序
Download our app and get the latest news updates on-the-go

 Download on the App Store  GET IT ON Google Play  EXPLORE IT ON AppGallery



[Home](#) • [About 8world](#) • [Contact Us](#) • [Privacy Policy](#) • [Terms of Use](#)

[← 上一篇](#) [下一篇 →](#)     

 **mediacorp**
Mediacorp News Group © 2022

[About Us](#) • [Our Brands](#) • [Mediacorp Digital Network](#) • [Contact Us](#) • [Terms & Usage](#)