

一杯星巴克圣诞特饮含 12 茶匙糖

连喝 4 杯胖 3 斤 说好的减糖呢

发现

与一个牛肉芝士汉堡相当,星巴克圣诞特饮热量高

记者在星巴克官网发现,“圣诞树星冰乐”的含糖量高达 50 克。而根据世卫组织于 2015 年发布的指南建议,成人每天的糖摄入量应为 25 克(6 茶匙),这杯星巴克饮料的含糖量竟然是日摄入量的两倍,也就是 12 茶匙糖。

营养咨询公司 Nutrition Twins 负责人塔米·拉卡托斯在接受采访时表示,如果每周喝一杯,连着喝一个月,你会增重 3 到 4 斤。除了含糖量高,这款星巴克新饮料的热量也不可小觑——420 千卡,与一个牛肉芝士汉堡(417 千卡)的热量相当。

此外,美国心脏协会建议每天摄入的饱和脂肪不要超过 16 克,而“圣诞树星冰乐”含有 13 克饱和脂肪。因此,注册营养师艾比·夏普劝告人们尽量

避免饮用这种新上市的饮品。营养专家还建议,如果在星巴克购买这种饮品,可以让咖啡师少放糖浆和配料,这样可以适当减少一些热量的摄入。

记者搜索星巴克中国官网发现,星巴克中国也推出了“圣诞树”主题的咖啡——星巴克圣诞松子白巧克力摩卡。这是一款白巧克力味道的摩卡咖啡,饮品顶部覆盖绿色奶油,并撒上松子点缀。根据相关报道介绍,该产品“全新亮相的灵感来源于圣诞树。”据星巴克美国官网信息,一份大杯的圣诞白巧克力摩卡含 420 卡路里热量以及 53 克糖,比“圣诞树星冰乐”的含糖量还要高。

记者联系到星巴克中国,咨询在华推出的圣诞咖啡的营养成分数据,但截至发稿,星巴克中国尚未做出回应。

警惕

含糖量达到膳食指南上限,常喝会增加龋齿和肥胖风险

据注册营养师谷传玲介绍,一大杯“圣诞树星冰乐”的能量为 420 千卡,与 4.7 个鸡蛋的能量相当,想要消耗掉这些能量需要慢跑 63 分钟。假如每周喝两杯,一个月就会增加 3360 千卡的能量摄入,会大大增加肥胖的风险。

谷传玲还表示,过多摄入精制糖不仅会增加肥胖风险,还会增加龋齿风险,以及导致血糖快速上升,不利于糖尿病的防治。

一般来说,女生更爱甜食,以白领女性为例,作为轻体力劳动者,白领女性每天需要的能量约为 1800 千卡,按照中国居民膳食指南推荐的脂肪最高供能比 30%,饱和脂肪酸最高供能比 10%

来计算,其每天总脂肪摄入上限为 60 克,饱和脂肪上限为 20 克。可见,一大杯星冰乐的脂肪占了全天总脂肪摄入的 35%,而饱和脂肪摄入是全天推荐上限的 65%,这无疑会增加肥胖风险。

因此,谷传玲建议,“圣诞树星冰乐”等类似饮品属于高糖、高脂、高能量饮品,过多摄入本身就会增加龋齿和肥胖风险,常喝这样的高糖饮料还会加重对甜食的依赖,进一步增加肥胖风险。所以如果想喝,可以偶尔喝一杯,常喝则极不推荐。

大杯“圣诞树星冰乐”配料表

冰、奶、焦糖星冰乐糖浆、绿色抹茶奶油、摩卡酱(糖和可可)、薄荷糖浆、焦糖汁(糖玉米糖浆、黄油、重奶油)、糖渍蔓越莓

碳水化合物:50 克

能量:420 千卡

糖:50 克

总脂肪:21 克

胆固醇:65 克

蛋白质:6 克

大杯“圣诞树星冰乐”
营养成分

新闻链接

星巴克曾承诺 2020 年饮品含糖量减 25%

这并非星巴克首次因健康风险问题遭遇质疑。据《福布斯》2016 年报道,一个名为“Action on Sugar”的英国研究小组调查了多家咖啡店的共 131 杯饮品,其中包括 34 种星巴克饮品。该调查含糖量前 10 位的饮品中,星巴克产品占了 7 项。其中星巴克大杯装热香料水果饮品,一杯中就有 99 克、相当于 25 茶匙糖,比成人每日建议的最高摄入量高出 3 倍多。

针对调查报告,星巴克当时回应称:“本公司早前已经承诺过,到 2020 年时会将所有饮品的含糖量减少 25%。与此同时,我们还提供一系列不同的低糖饮料、使用无糖糖浆和自然增甜剂制作的饮品供顾客选择。” (综合)