



手搖——喝了難瘦 不喝更難受

記者 傅思瑜 楊秀蓁 楊世莉 報導

2021/05/30

台灣人愛喝手搖飲料（以下簡稱手搖），從最早的泡沫紅茶、珍珠奶茶，至一連串食安風暴後，消費者對食品來源的安全與品質是否天然愈來愈注重，於是清新形象的水果茶獨具一格。而水果入茶的用量更在連鎖飲料規模的飛速拓展下愈來愈大，不但挽救台灣產銷失衡的水果淺碟市場，手搖更儼然成為最佳外交大使，從本土市場紅到中國、日本、東南亞、歐美等地，刮起全球手搖風潮。

肥胖王國 財源滾滾來

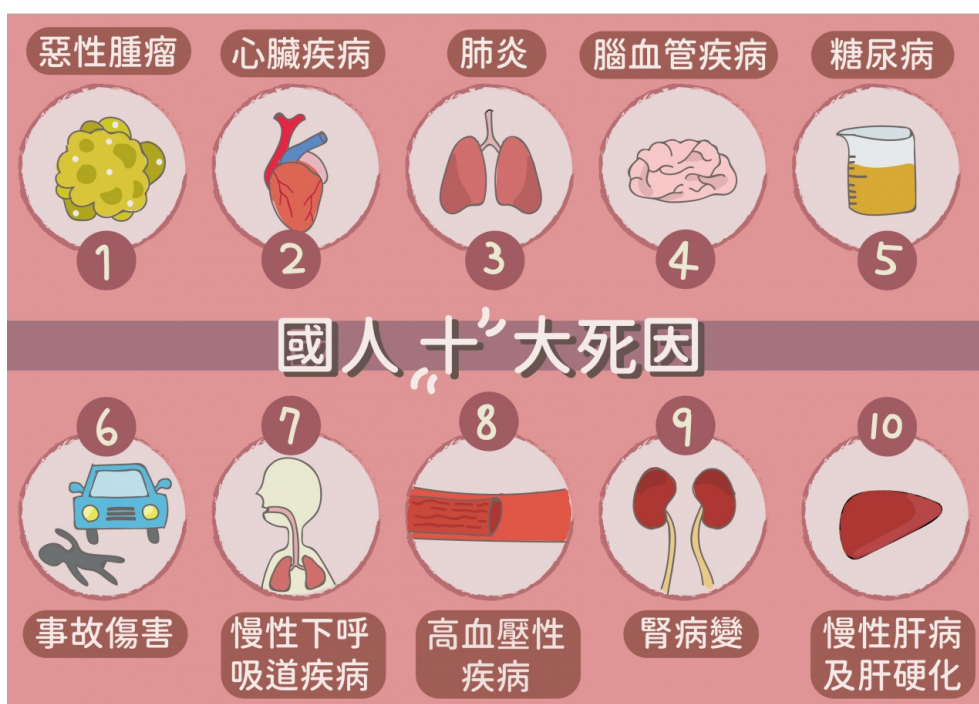
根據財政部統計，台灣人一年可以喝掉超過500億新台幣的手搖；經濟部統計處也指出，台灣飲料店營業額連續14年正成長：10年間，營業額自2010年的197.8億快速成長三倍至2020年的580.9億，店家數更從2010年的11273家暴增80%至2020年的20281家，著實驚人。



此接器共至2021年2月，可了可飲成紅林位到公灣飲州市聲量第 / 同

此榜單截至2021年2月，可謂可熟成社會地位列台灣飲料店聲重第一。(圖片來源 / 楊秀蕓製) 資料來源：[Google Trends](#)

然而，龐大商機背後，手搖的高含糖量也加速了台灣邁向肥胖王國的步伐。2019年衛生福利部公布的台灣國人十大死因中，有八項源自「肥胖」，而台灣18歲以上的成年人，就有將近五成的人體重超標。因此，政府自2015年起立法規定手搖業者標示飲料含「糖」量，2019年衛生福利部食品藥物管理署更修正現行之「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，希望提高消費者對糖分攝取與體重管理的健康意識。



台灣人的十大死因中，八項為肥胖所導致。(圖片來源 / 楊秀蕓製) 資料來源：[衛生福利部](#)

新法規上路 「手」住國民健康

2019年仲夏，要求手搖業者標示飲料的法令實施四年後，董氏基金會針對22間連鎖手搖品牌的調查卻發現：原法規由於不納入配料的計算，實際測得的飲料糖分和熱量，與現場標示「差很大」，一杯四季春真波椰加珍珠、波霸、椰果的實際量測數值，與標示數值最大落差四倍，無形中令消費者不自覺地攝取超標的含糖量與熱量。於是在各界修正法規的呼籲下，衛福部食藥署從善如流，二修「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」。

新法規自今年1月1日起生效，將過去忽略不計的配料例如：椰果、珍珠、布丁等內容物熱量納入標示規範，並在菜單或看板上清楚標示總糖量(幾顆方糖)和總熱量(多少大卡)。揭手搖的「甜」蜜危機之外，針對咖啡飲料也修法改以總咖啡因標示，且不能再像過去僅以紅、黃、綠三色標示，而是要列出最高值。同時

新增果疏汁的定義，品名標示為「果汁」者，果汁含量需高於10%，若低於10%，該品名需改稱「飲料」。前述新法的三項規範，店家如果標示不實，最高將處新台幣四百萬元罰鍰。在政府雷厲風行地修法，業者也積極配合。政府自2015年稽查法案執行的成效，至今，標示不合格率從11.7%下降至6.7%，而查核重點也從標示的落實性提升至標示的正確性，期待一目了然的手搖新標示提供國民更完善正確的資訊，並有效提升大眾對於高糖分攝取的警覺，一起守衛你我的健康。



2021年起法規三大修改處，希望加強市面上現場調製飲料的成分資訊揭露。(圖片來源 / 楊秀蕤製) 資料來源：衛生福利部

貪吃難敵 「搖搖」欲墜

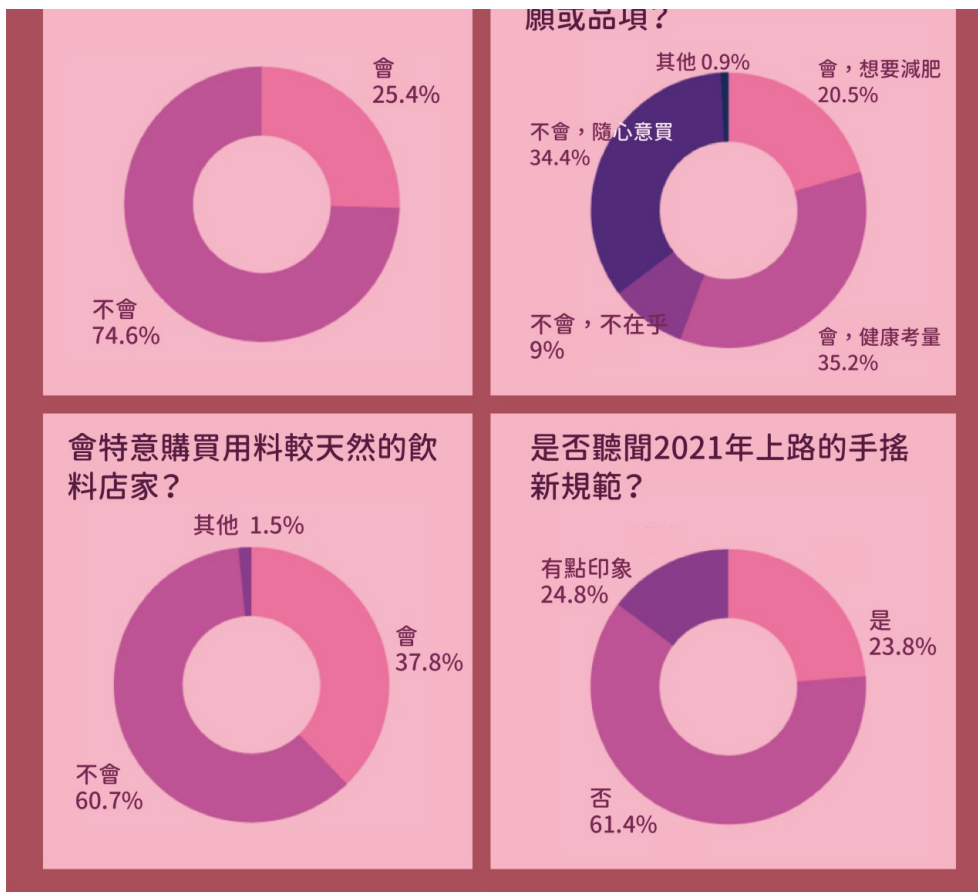
不僅溯源政府執行新法的初衷和良善立意，本組也透過問卷蒐集台灣民眾對此新政策的態度，希望深入了解消費端的想法。

分析超過一百份的問卷回覆，儘管近三分之二民眾對於2021年新上路的手搖標示法規陌生，但知曉法規內容後，高達92.4%的消費者對新政策和其健康倡議持正面態度，主要原因不外乎為成分資訊透明化、方便控管自身熱量和營養攝取。

然綜觀新法規對消費者的實際約束力，高達四分之三消費者仍未養成購買飲料前，觀看熱量表的習慣。針對「熱量是否會影響購買飲料的意願或品項」一題，55%受訪者表示驚人的熱量和糖分標示，有助於喚起對健康和體態的重視並抑制購買手搖的慾望；45%受訪者則認為標示不會影響自身購買手搖的意願或品項，即便感到罪惡或擔心肥胖，終究不願放棄手中那杯快樂泉源，手搖這份唾手可得的小確幸確實容易讓人不自覺地上癮。

購買飲料前會不會看熱量？

熱量會不會影響你購買飲料意



針對大眾對於手搖飲料的態度與習慣做調查，填答時間自2022年5月21日至2022年5月24日，四天共蒐集122份問卷。(圖片來源 / 楊秀綦製) 資料來源：問卷

幸福國民 不再「難瘦」

在這個坐擁「美食王國」之譽的國度裡，面對手搖的強大誘惑，從小被琳瑯珍饈寵壞的貪吃民族，面對手搖強大的誘惑，儘管目前在兼顧健康與慾望的平衡上，仍有很大的進步空間，但在時代思潮的轉變與各界的積極努力下，相信：總有一天，我們能從肥胖王國蛻變成真正的幸福國度，不再「難瘦」。

關鍵字：手搖、高糖、高熱量、肥胖、手搖新法規

縮圖來源：[Unsplash](https://unsplash.com/)

[回到【飲君子注意 手搖新政2.0】專題](#)





記者 傅思瑜



編輯 蘇芳威