



國立臺灣大學 新聞稿

公衛研究新發現

「台灣手搖飲大揭密！攝取行為、 糖分與甜味劑含量全解析」

發布日期: 2026年4月2日

發稿單位: 國立臺灣大學

聯絡人: 洪小姐

電話: (02)3366-8005

Email: soniahung@ntu.edu.tw

國立臺灣大學食品安全與健康研究所暨公共衛生碩士學位學程的羅宇軒副教授，將於線上記者會發表手搖飲相關最新研究成果，從消費者的攝取行為、飲品中的實際糖含量，到非營養性甜味劑的檢出情形與風險評估，系統性揭示台灣手搖飲的成分樣貌及其可能帶來的公共衛生意涵。這系列研究以台灣為案例，透過實測分析與問卷調查，進一步描繪出台灣民眾在手搖飲消費上的真實暴露情境，為飲食健康政策與風險溝通提供科學依據。

手搖飲是台灣極具代表性的飲食文化之一，但在方便、好喝與高度客製化的背後，民眾實際喝下了多少糖，是否也暴露到人工甜味劑，往往不容易清楚掌握。研究團隊針對市售手搖飲進行成分分析，發現一杯 700 mL 半糖手搖飲平均總糖量為 46.5 ± 15.7 g，已相當接近世界衛生組織建議成人每日游離糖攝取上限 50 g。研究也指出，部分標示為「無加糖」的飲品仍可檢出糖分，顯示實際成分與消費者直覺認知之間可能存在落差。進一步以台灣民眾飲用行為估算相關健康負擔後，研究顯示手搖飲糖攝取與第二型糖尿病及心血管疾病的疾病負擔具有重要關聯。

除了糖分之外，研究團隊也進一步分析手搖飲中的非營養性甜味劑。結果顯示，在檢測的市售樣本中，已可發現多種甜味劑的存在，其中以蔗糖素與醋酸內酯鉀最常見，且在部分果茶類產品與含配料飲品中更容易檢出，甚至出現多種甜味劑共同存在的情形。雖然依目前研究結果估算，台灣民眾透過手搖飲攝入這些甜味劑的暴露量整體仍遠低於可接受每日攝取量，風險評估結果顯示現階段毒理風險不高，但研究也凸顯出，現調飲品在成分揭露與資訊透明度上仍有值得重視的空間。

在攝取行為方面，研究團隊結合問卷資料與飲品成分分析，進一步掌握不同族群的手搖飲暴露樣貌。結果顯示，年輕族群、男性，以及體位過輕或肥胖者，普遍有較高的手搖飲糖攝取量；相較之下，收入、職業與居住地區等因素與糖攝取量的關聯則較不明顯。這代表手搖飲相關的糖暴露，不只是個人選擇問題，也與台灣手搖飲高度普及、隨手可得且深植日常生活的飲食環境有關。

手搖飲已不只是飲食文化的一部分，也是一項值得從食品安全與公共衛生角度深入理解的議題。透過直接量測飲品中的糖與甜味劑，並結合台灣民眾真實的攝取行為，研究團隊希望讓社會大眾更清楚了解，日常生活中看似平常的一杯飲料，背後其實涉及成分暴露、健康風險與資訊透明等多重面向。研究成果也可作為未來推動糖分標示優化、現調飲品成分資訊透明化、消費者風險溝通，以及健康飲食政策設計的重要參考。

隨著手搖飲市場持續擴大，民眾對於飲品成分與健康影響的關注也日益提升。此次記者會將分享羅宇軒副教授團隊在手搖飲研究上的最新發現，從「大家怎麼喝」、「實際喝進多少糖」，到「是否同時暴露甜味劑」進行完整解析，期盼協助大眾以更科學的方式理解手搖飲與健康之間的關係，也為台灣未來的飲食健康治理提供更紮實的證據基礎。此次記者會將提供媒體提問機會，並分享羅宇軒副教授最新的研究成果，期待與大眾一同探討台灣手搖飲消費文化背後的成分真相與健康意涵。