

上海市民调查显示:近八成受访者关注饮料含糖量 无糖或低糖已成为消费主流选择

今年9月是首个“全国科普月”，同时也是“全民健康生活方式宣传月”。市爱卫办、市健康促进中心最新开展的一项由万人参与的市民预包装食品购买行为调查结果显示:超六成市民经常购买预包装食品,近八成市民关注饮料含糖量信息,超五成市民选择无糖或低糖饮料——无糖或低糖饮料已成为预包装食品消费主流选择。健康上海行动又有新进展,持续助力“体重管理年”。

青年报记者 顾金华

先行先试

“饮料减糖”行动不断深入

近年来,含糖饮料过量摄入已成为影响市民健康的重要因素。世界卫生组织研究显示,全球每年有120万人死于过量摄入添加糖导致的疾病,每天多喝1罐含糖饮料可使肥胖风险增加27%,2型糖尿病风险上升22%。

作为全国首个试行含糖饮料健康提示标识的省级城市,上海于2023年率先在部分商超、便利店试点使用健康提示系统,并于2024年发布《含糖饮料健康提示标识制作样式及设置指南(试行)》,提醒消费者关注饮品糖含量;2024年初又建立了国内首个饮料营养分级算法及“营养选择”标识,在2万多家餐饮门店、外卖平台、连锁超市等推广应用,直观指导消费者选择健康饮品。

经常购买饮料

不同人群“含糖偏好”有差异

此次市民饮料购买行为调查重点聚焦市民对含糖饮料的选择偏好、关注度和消费态度。

调查采用线上线下结合的方式,共计10695位市民积极参与。

调查结果显示,市民购买饮料的行为较为普遍。从市民购买饮料的频率情况来看,3天/周及以上的频率为“经常购买预包装食品”,有超六成(62.4%)市民经常购买,30岁以下年轻人中经常购买的比例高达82.6%。

市民对不同类型饮料的含糖量偏好存在差异,茶饮料中购买占比较高的是无糖饮料(44.8%)及含糖饮料(41.3%);碳酸饮料中购买占比较高的是含糖饮料(46.9%)及低糖饮料(30.2%);果蔬汁类及其饮料中购买占比较高的是含糖饮料(86.4%);特殊用途饮料中购买较多的是低糖饮料(59.9%)。

从市民对饮料含糖量的关注度来看,近八成市民(78.7%)比较关注饮料的含糖量信息,并尽量选择无糖及低糖饮料,且更偏向于茶饮料及碳酸饮料。市民选择无糖或低糖饮料的原因,主要是担心糖分摄入过高影响健康(39.7%)、个人口味偏好(31.6%),以及控制体重或身材管理需要

(20.3%),市民选择含糖饮料的原因主要是喜欢甜味带来的愉悦感受(44.2%)、习惯饮用含糖饮料(31.2%)。

消费意识转变

持续努力远离“糖衣炮弹”

对于含糖饮料的消费态度,市民表示个人口味喜好(63.5%)、饮料的健康属性(60.6%)以及品牌知名度(59.1%)是影响购买决策的主要因素。近五成(47.8%)市民表示会因饮料含糖量标注不够清晰而放弃购买。近四成(39.5%)市民表示会因为饮料的健康宣称(如“富含膳食纤维”)增加购买意愿。八成以上(86.0%)市民表示当前无糖或低糖饮料的品类比较丰富,基本能找到想要购买的类型。

记者另从复旦大学公共卫生学院获悉,该学院研究团队基于某头部电商平台2019年至2024年本市预包装食品销售数据研究发现:2019年—2022年含糖饮料销量保持高位,季度平均销量为299.8万件,但2023年—2024年持续保持低位,季度平均



上海在部分商超、便利店试点使用健康提示系统。 青年报记者 常鑫 摄

销量为83万件,在一定程度上反映了健康政策与消费意识逐步转变为减糖消费趋势。

市爱卫办、市健康促进中心向广大市民呼吁:过量摄入添加糖会导致肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、龋齿等多种健康问题。

添加糖摄入过量已成为全球疾病负担的重要风险因素,本市含糖饮料消费趋势总体向好,但仍需持续努力。关注营养标签,少喝含糖饮料,别让甜饮变“糖衣炮弹”,携手拥抱高品质健康生活!

