

咖啡因与您的健康

Caffeine and Your Health

什么是咖啡因？

咖啡因是天然存在于咖啡豆、茶叶、可可豆（用于制作巧克力）和可乐果（用于调味可乐汽水）中的一种化学物质。它通常也添加在其他产品，如能量饮料、汽水和药物。咖啡因能让你感觉更加清醒和精神，因为它是一种刺激神经系统的药物。建议成人每天摄入不超过 400 毫克 (mg) 的咖啡因，青少年每天不超过 100 毫克 (mg)。

一般饮料中的咖啡因含量

饮料	份量	咖啡因 (毫克 mg)
咖啡	8 盎司	115-150
能量饮料	8 盎司	80
可乐	12 盎司	35-45
茶	8 盎司	30-50



摄入过量咖啡因的副作用

- 头痛
- 胃部不适
- 排尿增加

- 失眠
- 心跳加速
- 高血压
- 焦虑
- 烦躁不安

预防咖啡因成瘾的方法

- 注意您每天饮料中含有的咖啡因总量
- 选择无咖啡因的替代品，如无咖啡因的咖啡或茶
- 用水或苏打水稀释含咖啡因的饮料
- 逐渐减少摄入含咖啡因的饮料，以减少戒断的症状（困倦、易怒或头痛）
- 寻找其他方法来保持活力，例如运动或改变您的作息时间表

提示：

- 咖啡因是一种兴奋剂，不得与酒精或药物混合
- 孕妇和哺乳妇女、青少年和幼儿都应当限制或避免摄入咖啡因

参考资料：

<https://medlineplus.gov/caffeine.html>
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>