

咖啡因與您的健康

Caffeine and Your Health

什麼是咖啡因？

咖啡因是天然存在於咖啡豆、茶葉、可可豆（用於製作巧克力）和可樂果（用於調味可樂汽水）中的一種化學物質。它通常也添加在其他產品，如能量飲料、汽水和藥物。咖啡因能讓你感覺更加清醒和精神，因為它是一種刺激神經系統的藥物。建議成人每天攝入不超過 400 毫克 (mg) 的咖啡因，青少年每天不超過 100 毫克 (mg)。

一般飲料中的咖啡因含量

飲料	份量	咖啡因 (毫克 mg)
咖啡	8 盎司	115-150
能量飲料	8 盎司	80
可樂	12 盎司	35-45
茶	8 盎司	30-50



攝入過量咖啡因的副作用

- 頭痛
- 胃部不適
- 排尿增加

- 失眠
- 心跳加速
- 高血壓
- 焦慮
- 煩躁不安

預防咖啡因成癮的方法

- 注意您每天飲料中含有的咖啡因總量
- 選擇無咖啡因的替代品，如無咖啡因的咖啡或茶
- 用水或蘇打水稀釋含咖啡因的飲料
- 逐漸減少攝入含咖啡因的飲料，以減少戒斷的症狀（困倦、易怒或頭痛）
- 尋找其他方法來保持活力，例如運動或改變您的作息時間表

提示：

- 咖啡因是一種興奮劑，不得與酒精或藥物混合
- 孕婦和哺乳婦女、青少年和幼兒都應當限制或避免攝入咖啡因

參考資料：

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