

原來 喝咖啡 也會成癮！



咖啡6大迷思一次解答！



圖：謝宜庭






咖啡因來源： 你不可不知的 飲品咖啡因含量

| 品項 | 咖啡因含量/單位 | |
|------|----------|-----------------|
| 咖啡 | 低咖啡因 | 3mg/150ml |
| | 濃縮咖啡 | 30-50mg/30ml |
| | 即溶咖啡 | 30-85mg/150ml |
| | 手沖咖啡 | 40-180mg/150ml |
| 茶類 | 烏龍茶 | 30mg/100ml |
| | 綠茶 | 20mg/100ml |
| | 紅茶 | 40-45mg/100ml |
| | 手搖杯奶茶 | 27.5-40mg/100ml |
| 能量飲料 | 一般能量飲料 | 30-32mg/100ml |
| 軟性飲料 | 熱可可 | 2mg/100ml |
| | 巧克力牛奶 | 8-44mg/100ml |
| | 可樂 | 11.5mg/100ml |
| 藥品 | 感冒熱飲/加強錠 | 25mg/錠 |
| | 舒經熱飲 | 65mg/錠 |
| 食物 | 巧克力蛋糕 | 10-30mg/75g |
| | 巧克力磚 | 60-420mg/360g |

市售飲品於咖啡因 含量之規範： 你不可不知的 每天上限量



食品藥物管理署於104年公告規定，具營業登記之飲料業、便利商店業及速食業之咖啡飲料，應以符號或圖樣標示紅黃綠，區分咖啡因含量。台灣目前咖啡因每日攝取量建議為300毫克以下。

-  紅色代表 咖啡因 ≥ 201 毫克/杯
-  黃色代表 咖啡因 101-200 毫克/杯
-  綠色代表 咖啡因 ≤ 100 毫克/杯

原來可樂與能量飲料
也有咖啡因！





戒除咖啡因的小技巧

1. 充足睡眠、規律作息、養足精神：相較於使用咖啡提神，養成良好的睡眠習慣有助於提升睡眠品質，避免因咖啡因戒斷與睡眠不足導致的疲勞。
2. 使用無咖啡因的飲品(例：花草茶、麥茶)代之。
3. 營養均衡的飲食與維他命補充品：補充必要的營養素，避免高精緻、高油脂食物。
4. 透過運動協助紓緩戒斷症狀(如：易怒、情緒低落)：咖啡因在戒斷時易有情緒起伏，養成固定運動習慣，將有益於調節情緒壓力，避免咖啡因戒斷的負向情緒。
5. 轉換其它提神方式(例：口香糖、伸展運動、散步)。
6. 養成留意飲品中咖啡因含量的習慣(如：可樂、能量飲料、巧克力)。

以上的技巧如有疑問，
歡迎您與醫師討論。



關於咖啡因的6大迷思



Q1 咖啡因使用會有哪些不良影響？

A1 常見的不良反應包括心悸、心跳加速、失眠、焦慮、躁動、顫抖、頭痛、腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉、多尿等。異常高劑量的咖啡因導致低血鉀症。

Q2 什麼是咖啡因戒斷症候群？

A2 若突然停止或減少攝食咖啡因，24小時內會出現「頭痛、倦怠、情緒低落、容易焦躁、無法專心與感冒症狀(如噁心、嘔吐、肌肉痠痛)」，這些統稱咖啡因戒斷症候群。

Q3 咖啡因在人體內作用有多久？

A3 一般而言，咖啡因的作用為2小時至5小時，但有些民眾(尤其酒精、非法物質使用者)的作用可達到9.9小時。因此，上午使用咖啡因仍可能影響夜間睡眠。

Q4 咖啡因與其他藥物會有什麼相互影響呢？

A4 咖啡因會增加藥物的半衰期。因此，咖啡因會讓藥物的代謝變慢、時間變長，容易過量中毒。另外，咖啡因會讓大部分抗癲癇藥物的作用效果下降。

Q5 一起使用咖啡因和酒精，會有什麼影響？

A5 酒精會讓咖啡的半衰期增加，作用時間增加，失眠可能性增加。

Q6 咖啡因飲品(包含茶或可樂)，配上「感冒藥」，會不會有什麼影響？

A6 有些綜合感冒藥添加了少許的咖啡因，若再以含咖啡因飲料配服，可能會讓人覺得坐立不安或頭痛。有些感冒藥也可能會增強咖啡因的效果，對胃部產生更大的刺激，造成疼痛不適。總體而言，混合使用，會增加身體不適感。