

已脫去咖啡因的咖啡 (Decaffeinated coffee)	每杯 2 - 4 毫克
茶	每杯 30 - 90 毫克
可樂類飲料	每 250 毫升的份量內含有 35 毫克
可可飲料/熱巧克力奶	每杯 10 - 70 毫克
巧克力條	每 200 毫克內含有 20 - 60 毫克

喝茶是否比喝咖啡較為健康？

茶的好處是它所含的咖啡因通常較少，而且茶含有名為“抗氧化劑”(anti-oxidants)的物質，這物質可能對預防心臟病和癌症有幫助。但它可以使身體更難吸收食物中的鐵質，因此最好不要在用膳時喝茶。如果你是婦女，這一點要特別緊記——鐵質是重要的礦物，很多婦女們沒有得到足夠的鐵質。

怎樣減少我所服用的咖啡因？

- 記住以水作為解渴的飲料而不只是喝茶和咖啡。
- 喝咖啡和茶時喝較稀的一種。
- 避免喝太多可樂類飲料。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

咖啡因與你的健康

Caffeine and your health

世界上人們最常服用的成癮性物品並非大麻煙、酒或甚至煙草，而是咖啡因。咖啡和茶都含有咖啡因，可樂類飲料、可可飲料和巧克力(朱古力)也是。咖啡因是一種使你感覺更機警的興奮劑。很多人不知道咖啡因像很多其他成癮性物品一樣(包括煙草在內)，能使人上癮。這意味：當人們停止服用該成癮性物品時，他們會有名叫“脫癮”的使人討厭的徵候。因此，當經常喝咖啡的人停止喝咖啡時，可能會有頭痛、易發怒和疲倦的感覺。

咖啡因怎樣影響健康？

大多數醫生相信：對大多數人而言，中等份量的咖啡因不會導致問題。但由於咖啡因是興奮劑，服用大量的咖啡因可以使有些人焦慮、或導致頭痛。有些有關咖啡因對健康的影響的研究顯示：服用大量的咖啡因(例如每天喝六杯或六杯以上用過濾法煮的咖啡 (**brewed coffee**) 可以使某些心臟的問題變得更嚴重——但這並未被確定。

由於咖啡因使你的小便更頻仍，它會使你的身體失去水份。因此不要以為咖啡、茶和可樂等咖啡因飲料是解渴的好飲料。如果你喝咖啡、茶和可樂類飲料，也必須喝大量的水。在炎熱的天氣和做運動之前和之後，尤其要喝多些水。

咖啡因會影響睡眠嗎？

會。如果在睡覺前喝這些飲料，有些人會更難入睡。它也會使你睡得不那麼好。

在懷孕期間服用咖啡因安全嗎？

很多成癮性物品可以影響未出生的胎兒。有些研究顯示：服用非常大量的咖啡因會導致小產、早產和死產。但對於在懷孕期間服用中等份量咖啡因的婦人，這不是問題。醫生們現在建議孕婦們每日不要服用多過 200 毫克的咖啡因。這是指每天不要喝多過大約兩杯至四杯咖啡或茶——下列的表可以幫助你計算你每天服用了多少咖啡因。

我怎樣知道自己所服用的咖啡因是否太多？

對我們大多數人而言，每日喝大約兩杯至三杯用過濾法煮的咖啡或四杯茶可能是無問題的。大多數醫生相信：每天服用少過 600 毫克咖啡因的人導致健康上的問題的危險性很低。

<u>飲料/食物的種類</u>	<u>含咖啡因的份量(所含的咖啡因份量視乎該飲料或產品的濃度)</u>
用過濾法煮的新鮮咖啡 (Brewed fresh coffee)	每杯 80 - 350 毫克
速溶咖啡 (Instant coffee)	每杯 60 - 100 毫克