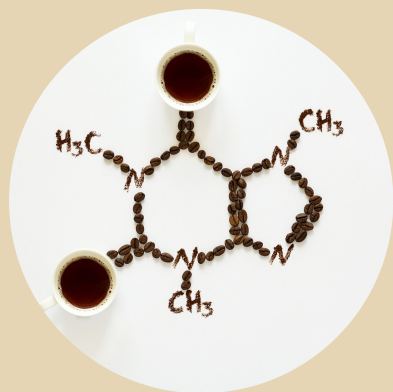


# 健康飲食小貼士

## 我們可食用多少咖啡因？



### 咖啡因知多少：

- 天然存在於某些植物的果實或葉片裡(例如:咖啡豆、茶葉、可可豆); 另外, 亦經常被加入碳酸飲料、能量飲料及某些藥物中<sup>1</sup>
- 對咖啡因的耐受程度因人而異, 可能產生的生理反應包括提高警覺性、失眠、腸胃不適等等<sup>1</sup>
- 適量攝取咖啡因 (不多於每天約三杯沖泡式咖啡) 與降低心血管疫病性死亡、癌症、肝病的風險有關<sup>2</sup>


### 每日建議攝取量:<sup>1</sup>

年齡組別	咖啡因 (毫克)
健康的成年人	≤ 400
懷孕及授乳婦女	≤ 300
十二歲或以下的兒童	每公斤體重不多於 2.5 毫克

### 健康小貼士:<sup>3</sup>

- 選擇脂肪/糖份含量較低的調味料 (例如: 以低脂奶取替奶精)
- 可以適應的話, 黑咖啡是更好的選擇
- 嘗試飲用不含咖啡因的草本茶類或是低因咖啡

### 每240毫升飲料中所含的咖啡因:<sup>1,4,5</sup>

 1 粒咖啡豆 = 10 毫克咖啡因

含咖啡因的碳酸飲料 ~ 8 - 32 毫克



綠茶 ~ 16 - 40 毫克



紅茶 ~ 48 毫克



即溶咖啡 ~ 64 毫克



滴漏式/沖泡式咖啡 ~ 96 毫克



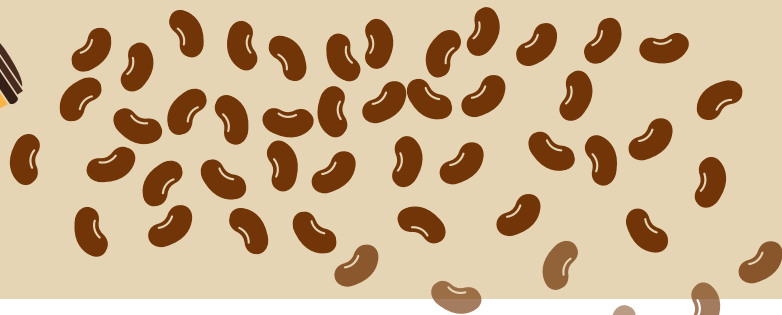
台式奶茶 ~ 60 - 118 毫克



港式奶茶 ~ 79 - 230 毫克



濃縮特飲 (例如: 拿鐵) 高達480毫克!



### 清水依然是補充每日水份需要的最佳選擇!

References: 1. Dietitians of Canada. What is caffeine? Is it bad for my health? Available at <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/What-is-caffeine.aspx>. Accessed on 28Mar2019. 2. Poole R, et al. BMJ 2017;359:j5024. Doi:10.1136/bmj.j5024. 3. HK Department of Health. Tea or Coffee? Available at [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_nov2016.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_nov2016.pdf). Accessed on 12Apr2019. 4. HK Centre for Food Safety. Caffeine Content in Coffee and Milk Tea Prepared in Local Food Premises. Available at: [https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_fci\\_01\\_04.html](https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_fci_01_04.html). 5. USDA. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans - Other Dietary Components. Available at: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-1/a-closer-look-inside-healthy-eating-patterns/#other-components>. Accessed on 12Apr2019. WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. For healthcare professionals' reference and distribution. WYE-PM-109-APR-19.



Wyeth Nutrition Science Center HK



 **Wyeth** | Nutrition  
SCIENCE CENTER