

認識咖啡因 聰明計算放心喝

圖文資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

近年來，咖啡已成為許多人每日必喝飲品，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請中華民國營養師公會全國聯合會蔡一賢營養師，教導民衆如何健康喝咖啡！

網路盛傳，喝咖啡會影響鈣質吸收，進而造成骨質疏鬆！蔡一賢營養師表示，適量喝咖啡並不會有骨質疏鬆症的風險，關鍵在於每日是否攝取足夠的鈣質，以及適度的運動。雖然咖啡因可能影響鈣的吸收，但只要有攝取足夠的鈣質，骨骼健康並不會受到影響。

造成骨骼流失的原因有多種，包括：飲食中鈣質攝取不足；過度攝入酒精；長期服用某些藥物，如類固醇，會增加鈣流失風險；運動不足也會影響骨骼健康，因為適度的體重承載運動，有助於促進骨密度；激素變化，尤其是女性更年期後的雌激素水平下降，也會加速骨質流失。此外，某些疾病如

骨質疏鬆症會導致骨質流失，需特別注意並及早治療。

蔡一賢營養師提醒，有心律不整、易失眠、胃潰瘍等症狀的民衆，最好避免或減少含咖啡因的飲料，包括咖啡、茶、可樂和巧克力等。

掌握咖啡因攝取量

享用咖啡沒煩惱

衛福部建議，成人每天咖啡因攝取量應不超過300毫克、12至18歲的青少年則應在100毫克以內，孕婦及12歲以下孩童需避免攝取咖啡因。依據「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，含咖啡因成分之現場調製飲料都須標示總咖啡因含量，以最高值或以紅、黃、綠符號標示，紅色代表每杯總咖啡因含量201毫克以上、黃色代表每杯總咖啡因含量101-200毫克、綠色代

表每杯總咖啡因含量100毫克以下。以健康成人為例，紅色飲品每日上限為一杯、黃色不超過兩杯、綠色上限為三杯。

食藥署建議，習慣每日喝咖啡的人，都應該學會計算咖啡因攝取量，才能讓您的身體健康無負擔。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第1007期・文字撰寫 | 遠見編輯群）

每日咖啡因建議攝取量

● 咖啡因 ≥ 201 毫克
每日上限 1 杯

● 咖啡因 101~200 毫克
每日上限 ≤ 2 杯

● 咖啡因 ≤ 100 毫克
每日上限 ≤ 3 杯

● 成人 ≤ 300 毫克

● 12 至 18 歲者 < 100 毫克



孕婦及 12 歲以下孩童
需避免攝取咖啡因