كيف تحسب كمية الكافيين التي تتناولها يوميًا بالملليغرام

طريقة حسابية تحوّل القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة إلى كمية كافيين يومية بالملليغرام.

الكاتب: Lubor Šimůnek · تاريخ النشر: October 26, 2026 · الإنتاجية
النسخة الإلكترونية: https://appstoryo.com/ar/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



لحساب كمية الكافيين اليومية، اكتب كل مشروب بالمليلتر، واضرب كل واحد في تركيز الكافيين فيه، ثم قارن المجموع بأربع مئة ملليغرام يوميًا، وهي الكمية التي تذكرها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لمعظم البالغين. العلب التي تتجاوز 150 ملليغرامًا في اللتر تطبع الملليغرامات لكل 100 مليلتر؛ القهوة والشاي لا تفعل ذلك. Caffeine Quit Streak Tracker تطبيق مجاني على نظام iOS لمن هدفه صفر.

إفصاح: يدير AppStoryo الاستوديو نفسه الذي يطوّر Caffeine Quit Streak Tracker. والمقارنة أدناه تستند إلى معايير يمكن لأي شخص التحقق منها، وتذكر بدائل حقيقية بأسمائها.

معظم من يجري هذه الحسبة أول مرة ينتهي إلى رقم أدنى بكثير من رقمه الحقيقي، والسبب ليس الإهمال. السبب أن مصدرين رسميين يعطيان المشروب الواحد رقمين مختلفين، لأنهما يقيسان حصتين مختلفتين.

لماذا يكون الرقم الذي تقدّره أقل من الحقيقة دائمًا تقريبًا؟

لأن التفاوت داخل النوع الواحد من المشروبات أوسع من الفرق بين الأنواع. جدول إدارة الغذاء والدواء نفسه، المقيس على حصص بمقدار 12 أوقية سائلة، يضع القهوة المقطّرة العادية بين 113 و247 ملليغرامًا، والمشروب الغازي المحتوي على كافيين بين 23 و83 ملليغرامًا، والشاي الأسود عند 71، والشاي الأخضر عند 37، ومشروب الطاقة بين 41 و246 ملليغرامًا. فكوب قهوة واحد قد يساوي ثلاث علب كولا، وقد يساوي علبة واحدة. التقدير يختار منتصف المدى، ومطبخك قد يقع عند أي من طرفيه. ثم تأتي الحصص التي لا يحسبها أحد، لأنها ليست مشروبات. يذكر Better Health Channel في فيكتوريا أن حصة 55 غرامًا من الشوكولاتة الداكنة تحمل 40 إلى 50 ملليغرامًا، وأن 50 غرامًا من شوكولاتة الحليب نحو 10 ملليغرامات، وأن قرص كافيين واحدًا يحمل 100 ملليغرام. حلوى بعد العشاء وقرص للصداع يضيفان إلى يومك كوب قهوة سريعة التحضير بهدوء تام. Caffeine Quit Streak Tracker مجاني على App Store.

ماذا يخبرك ملصق المشروب في الحقيقة؟

أكثر من معظم الملصقات، وبحكم القانون لا بحكم الرغبة. فالملحق الثالث من لائحة الاتحاد الأوروبي رقم 1169/2011، بصيغتها المنشورة على legislation.gov.uk، يفرض على كل مشروب جاهز للشرب يتجاوز 150 ملليغرامًا من الكافيين في اللتر أن يحمل هذه العبارة إلى جانب اسمه:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

والبند نفسه يفرض أن يتبع التحذير محتوى الكافيين معبّرًا عنه بالملليغرام لكل 100 ملليلتر، وهذا الرقم تحديدًا هو ما يجعل الحساب دقيقًا. اضربه في حجم العلبة واقسم على مئة: علبة سعتها 500 ملليلتر تعلن 32 ملليغرامًا لكل 100 ملليلتر تساوي 160 ملليغرامًا، وعلبتان تساويان 320 ملليغرامًا قبل أي قهوة. وتشمل اللائحة كذلك الأغذية المضاف إليها كافيين، وهي تعلن الملليغرامات لكل 100 غرام أو ملليلتر، والمكمّلات الغذائية التي تعلن المحتوى لكل حصة يومية موصى بها. أما المشروبات التي تحمل اسم قهوة أو شاي فهي مستثناة صراحة، ولهذا فإن الكوب الذي يُرجَّح أن يكون في يدك هو الوحيد الذي لا يحمل أي رقم.

كيف تحسب القهوة والشاي وهما بلا ملصق؟

بجدول حصص منشور، مع تحويل كوبك إلى تلك الحصة. يعطي Better Health Channel هذه القيم لكل 250 ملليلتر: القهوة المقطّرة أو المعدّة بالمرشِّح من 150 إلى 240 ملليغرامًا، والقهوة سريعة التحضير من 80 إلى 120، والقهوة القائمة على الإسبريسو مثل اللاتيه من 105 إلى 110، والشاي الأسود من 65 إلى 105، ومشروبات الشوكولاتة من 5 إلى 10، والقهوة منزوعة الكافيين من 2 إلى 6 ملليغرامات. وتُدرج الكولا عند 40 إلى 49 ملليغرامًا لكل 375 ملليلترًا، ومشروب الطاقة المعلّب عند 160 ملليغرامًا لكل 250 ملليلترًا. والتحويل هو الخطوة التي يتخطاها الجميع. فحصة 250 ملليلترًا ليست كوبًا كبيرًا: كوب الطريق بسعة 12 أوقية سائلة يحمل نحو 355 ملليلترًا، فاضرب قيمة الجدول في نحو 1.4، وكوب سعته 450 ملليلترًا من القهوة المقطّرة عند أعلى المدى يقترب من 430 ملليغرامًا لا من 240. احسب بالملليلتر من البداية إلى النهاية، وقرّب كل مشروب إلى أقرب 10 ملليغرامات؛ فطريقة التحضير تتبدّل أكثر من هذا التقريب.

بأي حد أعلى ينبغي أن تقارن مجموعك؟

هناك حدّان رسميان، وهما يجيبان عن سؤالين مختلفين. تذكر إدارة الغذاء والدواء 400 ملليغرام يوميًا، أي نحو كوبين إلى ثلاثة أكواب قهوة بمقدار 12 أوقية سائلة، ككمية لا تُربَط عمومًا بآثار سلبية عند معظم البالغين. أما Food Standards Australia New Zealand فأكثر صراحة: لا توجد أي قيمة مرجعية صحية معترف بها للكافيين على الإطلاق، وقد وجد فريق خبرائها دلائل على ارتفاع القلق عند نحو 3 ملليغرامات لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا، وهو ما تترجمه الوكالة إلى نحو 240 ملليغرامًا في اليوم للبالغ و120 ملليغرامًا للطفل بين التاسعة والثالثة عشرة. الرقم الثاني هو النافع، لأنه شخصي: ثلاثة ملليغرامات للكيلوغرام تعني 189 ملليغرامًا لبالغ وزنه 63 كيلوغرامًا و255 لمن وزنه 85. والمجموع الواقع بين 240 و400 ملليغرام يبقى تحت حدّ ويتجاوز الآخر. Caffeine Quit Streak Tracker تنزيل مجاني.

متى لا تكون هذه الحسبة الأداة المناسبة؟

عندما تحتاج إلى قياس لا إلى تقدير. فكل الأرقام أعلاه مديات منشورة، ومجموعك بالتالي تقدير له هامش حقيقي: البنّ نفسه والإبريق نفسه قد يبتعدان بنسبة 20 في المئة بسبب زمن التحضير وحده. والحسبة أداة خاطئة كذلك بعد اتخاذ القرار. فإذا كان الجواب الذي تريده صفرًا، يفقد الرقم طرافته في اليوم الأول، ويصبح المهم الوحيد هو المدة التي صمدت فيها، وهي سلسلة لا مجموع. وإذا كنت حاملًا، أو تتناول دواء يتفاعل مع الكافيين، أو تحسب حدًّا لطفل، فإن الحدود المنشورة تفتح حديثًا مع طبيب بدلًا من أن تحل محله.

أي تطبيق ينبغي أن تستخدمه فعلًا؟

اختر Caffeine Addiction Calendar إذا أردت رفيقًا تحاسب نفسك أمامه

- مجاني من App Diggity, LLC، وفيه زر طارئ يرسل رسالة إلى الصديق الذي تحدده لحظة اشتداد الرغبة
- وهو الوحيد بين الثلاثة بسجل تقييمات يمكن قراءته: 18 تقييمًا بمتوسط 4.4، ويعمل على نظام iOS 10.0 على 160 طراز جهاز
- وازن ذلك بتاريخ الإصدار: النسخة 2.7 هي الإصدار الحالي منذ 24 أغسطس 2020، أي أن شيئًا داخله لم يُصَن منذ ست سنوات

اختر Uncaf: Quit Caffeine Tracker إذا كنت تفضل تتبع الأعراض على المليغرامات

- مجاني من Takeaki Shimizu، النسخة 1.5.3 بتاريخ 8 أغسطس 2026، وهو أحدث ما جرى تحديثه في هذه المقارنة
- يسمّي خمس مراحل للتعافي ويقرنها بتسجيل يومي للمزاج والطاقة وجودة النوم، مع تمرين تنفس عند الرغبة
- حجمه 42.8 ميغابايت، ويطلب نظام iOS 15.1 أو أحدث، ولا تقييمات له بعد، فأنت تختار نموذج المراحل نفسه

اختر Caffeine Quit Streak Tracker إذا كان مجموعك المستهدف صفرًا

- مجاني، وهو الأصغر بين الثلاثة بحجم 23.4 ميغابايت، ويعمل على نظام iOS 13.0 أو أحدث على 130 طراز جهاز، وهو أدنى شرط هنا
- لوحة واحدة تحمل السلسلة، ومرحلة الانسحاب الحالية، والمحطة القادمة، ومجموع التوفير المبني على المشروبات التي كنت تشتريها
- لا يحسب المليغرامات ولا توجد نسخة لنظام Android، فالحسبة أعلاه تبقى من عملك أنت: نزّل Caffeine Quit Streak Tracker من App Store

أسئلة شائعة عن كمية الكافيين اليومية

هل 400 ملليغرام يوميًا حد آمن أم هدف؟

لا هذا ولا ذاك. تذكر إدارة الغذاء والدواء 400 ملليغرام ككمية لا تُربَط عمومًا بآثار سلبية عند معظم البالغين: فهو سقف لمجموع السكان لا هدف لشخص واحد. وأستراليا ونيوزيلندا لا تعترفان بأي قيمة من هذا النوع أصلًا.

كيف أحوّل كوبي إلى حصة 250 ملليلترًا في الجدول؟

قِس الكوب مرة واحدة بإبريق قياس، واقسم حجمه على 250، ثم اضرب قيمة الجدول في الناتج. كوب سعته 400 ملليلتر يساوي 1.6 حصة، فالقهوة المقطّرة بمعدل 200 ملليغرام لكل 250 ملليلترًا تعطي في ذلك الكوب نحو 320 ملليغرامًا لا 200.

هل الإسبريسو المزدوج يحمل ضعف كافيين المفرد؟

قريب من ذلك، لأن الكافيين يتناسب مع حجم السائل المستخلص لا مع الفنجان. فالقيمة المنشورة من 105 إلى 110 ملليغرامات هي لكل 250 ملليلترًا من المشروب الجاهز، ولذلك فاللاتيه وجرعة واحدة ليسا القياس نفسه على الإطلاق.

لماذا يختلف مصدران رسميان في شأن القهوة؟

لأنهما يقيسان حصتين مختلفتين. إدارة الغذاء والدواء تذكر 113 إلى 247 ملليغرامًا لكل 12 أوقية سائلة، أي نحو 355 ملليلترًا، وBetter Health Channel يذكر 150 إلى 240 لكل 250 ملليلترًا. حوّل الاثنين إلى الملليلتر فتتقاطع المديات كثيرًا.

هل تُحسب القهوة منزوعة الكافيين في المجموع؟

نعم، بمقادير صغيرة. يضع Better Health Channel القهوة منزوعة الكافيين بين 2 و6 ملليغرامات لكل 250 ملليلترًا، فأربعة أكواب تساوي تقريبًا مربعًا من الشوكولاتة الداكنة. وهذا يهم فقط إن كنت تستهدف صفرًا حقيقيًا لا مجرد تقليل.

وماذا عن الشوكولاتة وألواح الطاقة والأقراص؟

هي السبب المعتاد لخروج المجموع منخفضًا. حصة 55 غرامًا من الشوكولاتة الداكنة تحمل 40 إلى 50 ملليغرامًا، ولوح 50 غرامًا من شوكولاتة الحليب نحو 10، وقرص الكافيين 100 ملليغرام، أي أكثر من كوب قهوة سريعة التحضير.

ما مدى دقة هذا التقدير في الواقع؟

اعتبره صحيحًا بهامش زائد أو ناقص 20 في المئة. فالمعطيات مديات منشورة لا قياسات لإبريقك أنت، لذلك قرّب كل مشروب إلى أقرب 10 ملليغرامات واقرأ نمط الأسبوع بدلًا من يوم واحد بالضبط.

هل هناك حد قانوني للكافيين في المشروب؟

في بعض الفئات نعم. تحدّ Food Standards Australia New Zealand مشروبات الكولا بـ145 ملليغرامًا لكل كيلوغرام بحالتها المشروبة، ومشروبات الطاقة بـ320 ملليغرامًا لكل لتر، فلا يجوز قانونًا أن يتجاوز مشروب طاقة سعته لتر ذلك الرقم.

أي تطبيق يجمع الملليغرامات بدلًا مني؟

لا أحد من الثلاثة المقارَنة هنا يفعل ذلك، ومعرفة هذا قبل التنزيل أفضل. المجموع تجمعه أنت؛ أما الأيام التي تلي قرارك بأن يكون ذلك المجموع صفرًا، فـCaffeine Quit Streak Tracker مجاني على App Store.

أجرِ الحساب مرة واحدة بالملليلتر، وستعرف إن كان يومك عند 180 ملليغرامًا أو عند 600. وإن أردته صفرًا، فإن Caffeine Quit Streak Tracker يحسب ما يأتي بعد ذلك.

طريقة الاقتباس: Lubor Šimůnek (2026). كيف تحسب كمية الكافيين التي تتناولها يوميًا بالملليغرام. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ar/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.