अपनी दैनिक कैफ़ीन मात्रा मिलीग्राम में कैसे निकालें

कॉफ़ी, चाय, कोला और एनर्जी ड्रिंक को मिलीग्राम में दैनिक कैफ़ीन मात्रा में बदलने की गणना-विधि।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 26, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



अपनी दैनिक कैफ़ीन मात्रा निकालने के लिए हर पेय को मिलीलीटर में लिखें, हर एक को उसकी कैफ़ीन सांद्रता से गुणा करें, और जोड़ को उन 400 मिलीग्राम प्रतिदिन से तोलें जिन्हें संयुक्त राज्य अमेरिका का खाद्य एवं औषधि प्रशासन अधिकांश वयस्कों के लिए बताता है। प्रति लीटर 150 मिलीग्राम से ऊपर के कैन पर प्रति 100 मिलीलीटर मिलीग्राम छपा होता है ; कॉफ़ी और चाय पर नहीं। Caffeine Quit Streak Tracker एक मुफ़्त iOS ऐप है, उनके लिए जिनका लक्ष्य शून्य है।

प्रकटीकरण: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Caffeine Quit Streak Tracker बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

यह गणना पहली बार करने वाले लगभग सभी लोग अपने असली आँकड़े से बहुत नीचे रह जाते हैं, और कारण लापरवाही नहीं है। कारण यह है कि दो सरकारी स्रोत एक ही पेय के लिए दो अलग संख्याएँ देते हैं, क्योंकि वे दो अलग सर्विंग नापते हैं।

आप जो संख्या अंदाज़े से बताते हैं वह लगभग हमेशा कम क्यों होती है ?

क्योंकि एक ही तरह के पेय के भीतर का फैलाव अलग-अलग तरह के पेयों के अंतर से भी चौड़ा है। 12 फ़्लूइड औंस सर्विंग पर नापी गई FDA की तालिका साधारण फ़िल्टर कॉफ़ी को 113 से 247 मिलीग्राम, कैफ़ीन वाले सॉफ़्ट ड्रिंक को 23 से 83 मिलीग्राम, काली चाय को 71, हरी चाय को 37 और एनर्जी ड्रिंक को 41 से 246 मिलीग्राम पर रखती है। इसलिए एक कप कॉफ़ी तीन कैन कोला के बराबर हो सकती है, या सिर्फ़ एक के। अंदाज़ा हमेशा दायरे का बीच चुनता है, जबकि आपकी रसोई किसी भी छोर पर हो सकती है। इसके बाद वे सर्विंग आती हैं जिन्हें कोई नहीं गिनता, क्योंकि वे पेय नहीं हैं। विक्टोरिया का Better Health Channel 55 ग्राम डार्क चॉकलेट की सर्विंग को 40 से 50 मिलीग्राम, 50 ग्राम मिल्क चॉकलेट को लगभग 10 मिलीग्राम और एक कैफ़ीन गोली को 100 मिलीग्राम बताता है। एक मिठाई और सिरदर्द की एक गोली चुपचाप दिन में एक कप इंस्टैंट कॉफ़ी जोड़ देती हैं। Caffeine Quit Streak Tracker App Store पर मुफ़्त है।

किसी पेय का लेबल आपको असल में क्या बताता है ?

अधिकांश लेबलों से ज़्यादा, और वह भी कानूनी बाध्यता से, अपनी मर्ज़ी से नहीं। यूरोपीय संघ के विनियम संख्या 1169/2011

का परिशिष्ट III, जैसा legislation.gov.uk पर प्रकाशित है, हर उस सीधे पीने योग्य पेय से माँग करता है जिसमें प्रति लीटर 150 मिलीग्राम से अधिक कैफ़ीन हो कि वह अपने नाम के साथ यह वाक्य दिखाए :

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

वही उपबंध यह भी माँगता है कि चेतावनी के बाद कैफ़ीन की मात्रा प्रति 100 मिलीलीटर मिलीग्राम में दी जाए, और यही संख्या गणना को सटीक बनाती है। उसे डिब्बे के आकार से गुणा करें और 100 से भाग दें: 500 मिलीलीटर का कैन जो प्रति 100 मिलीलीटर 32 मिलीग्राम बताता है, वह 160 मिलीग्राम है, और दो कैन 320 मिलीग्राम, वह भी किसी कॉफ़ी से पहले। यह विनियम उन खाद्य पदार्थों पर भी लागू है जिनमें कैफ़ीन मिलाई गई है और जो प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर मिलीग्राम बताते हैं, तथा उन अनुपूरकों पर भी जो अनुशंसित दैनिक खुराक के हिसाब से मात्रा बताते हैं। कॉफ़ी या चाय नाम वाले पेय स्पष्ट रूप से छूट में हैं, और ठीक इसीलिए जो कप आपके हाथ में होने की सबसे अधिक संभावना है वही एकमात्र है जिस पर कोई संख्या नहीं।

कॉफ़ी और चाय का हिसाब कैसे लगाएँ, जिन पर लेबल नहीं होता ?

प्रकाशित प्रति-सर्विंग तालिका से, और अपने कप को उस सर्विंग में बदलकर। Better Health Channel प्रति 250 मिलीलीटर ये आँकड़े देता है : ड्रिप या परकोलेटर कॉफ़ी 150 से 240 मिलीग्राम, इंस्टैंट कॉफ़ी 80 से 120, लाटे जैसी एस्प्रेसो आधारित कॉफ़ी 105 से 110, काली चाय 65 से 105, चॉकलेट पेय 5 से 10, और डीकैफ़ कॉफ़ी 2 से 6 मिलीग्राम। कोला 375 मिलीलीटर पर 40 से 49 मिलीग्राम और कैन वाला एनर्जी ड्रिंक 250 मिलीलीटर पर 160 मिलीग्राम दर्ज है। बदलने का यही कदम सब छोड़ देते हैं। 250 मिलीलीटर की सर्विंग कोई बड़ा मग नहीं है : 12 फ़्लूइड औंस का टेक-अवे कप लगभग 355 मिलीलीटर लेता है, इसलिए तालिका के आँकड़े को करीब 1.4 से गुणा करें, और दायरे के ऊपरी सिरे वाली 450 मिलीलीटर फ़िल्टर कॉफ़ी 240 के बजाय 430 मिलीग्राम के पास बैठती है। पूरी गणना मिलीलीटर में करें और हर पेय को निकटतम 10 मिलीग्राम पर पूर्णांकित करें; बनाने का तरीका इस पूर्णांकन से ज़्यादा घटबढ़ करता है।

अपने जोड़ की तुलना किस ऊपरी सीमा से करनी चाहिए ?

दो सरकारी ऊपरी सीमाएँ हैं और वे अलग-अलग सवालों का जवाब देती हैं। FDA प्रतिदिन 400 मिलीग्राम, यानी 12 फ़्लूइड औंस के करीब दो से तीन कप कॉफ़ी, को ऐसी मात्रा बताता है जो अधिकांश वयस्कों में आम तौर पर नकारात्मक असर से नहीं जोड़ी जाती। Food Standards Australia New Zealand और सीधी बात कहता है : कैफ़ीन के लिए कोई मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य आधारित संदर्भ मान ही नहीं है, और उसके विशेषज्ञ समूह को प्रतिदिन शरीर के वज़न के प्रति किलोग्राम लगभग 3 मिलीग्राम पर बढ़ी चिंता के संकेत मिले, जिसे एजेंसी एक वयस्क के लिए लगभग 240 मिलीग्राम प्रतिदिन और 9 से 13 वर्ष के बच्चे के लिए 120 मिलीग्राम में बदलती है। दूसरा आँकड़ा काम का है, क्योंकि वह निजी है : प्रति किलोग्राम 3 मिलीग्राम 63 किलो के वयस्क के लिए 189 और 85 किलो के लिए 255 मिलीग्राम है। 240 और 400 मिलीग्राम के बीच का जोड़ एक सीमा के नीचे और दूसरी के ऊपर बैठता है। Caffeine Quit Streak Tracker मुफ़्त डाउनलोड है।

यह गणना कब सही औज़ार नहीं होती ?

जब आपको अनुमान नहीं, माप चाहिए। ऊपर का हर आँकड़ा प्रकाशित दायरा है, इसलिए आपका जोड़ असली गुंजाइश वाला अनुमान है : वही पिसी कॉफ़ी और वही केतली सिर्फ़ उबालने के समय से 20 प्रतिशत दूर गिर सकती है। फ़ैसला हो जाने के बाद भी यह गणना गलत औज़ार है। यदि आपको शून्य चाहिए, तो संख्या पहले ही दिन दिलचस्प रहना बंद कर देती है और मायने यह रखता है कि आपने कितने समय तक टिकाया है, जो एक श्रृंखला है, जोड़ नहीं। और यदि आप गर्भवती हैं, कैफ़ीन से क्रिया करने वाली दवा ले रही हैं, या किसी बच्चे की सीमा निकाल रहे हैं, तो प्रकाशित सीमाएँ चिकित्सक से बातचीत शुरू करती हैं, उसकी जगह नहीं लेतीं।

असल में आपको कौन सा ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

Caffeine Addiction Calendar चुनें यदि आपको जवाबदेही वाला साथी चाहिए

- App Diggity, LLC का मुफ़्त ऐप, जिसमें एक आपात बटन है जो तलब उठते ही आपके चुने दोस्त को संदेश भेजता है
- तीनों में यही एक है जिसकी रेटिंग का इतिहास पढ़ा जा सकता है : 4.4 औसत के साथ 18 रेटिंग, और यह iOS 10.0 पर 160 डिवाइस मॉडलों में चलता है
- इसे संस्करण की तारीख़ के साथ तोलें: 2.7 ही 24 अगस्त 2020 से मौजूदा रिलीज़ है, यानी छह साल से इसमें कुछ भी सँभाला नहीं गया

Uncaf: Quit Caffeine Tracker चुनें यदि आप मिलीग्राम के बजाय लक्षण देखना चाहते हैं

- Takeaki Shimizu का मुफ़्त ऐप, संस्करण 1.5.3, 8 अगस्त 2026 का, इस तुलना में सबसे हाल में अद्यतन किया गया
- यह पाँच सुधार चरणों के नाम देता है और उन्हें मनोदशा, ऊर्जा तथा नींद की गुणवत्ता की दैनिक जाँच से जोड़ता है, साथ में तलब के लिए श्वास अभ्यास
- यह 42.8 एमबी का है, iOS 15.1 या नया माँगता है और अभी इसकी कोई रेटिंग नहीं, इसलिए आप चरणों का मॉडल ही चुन रहे हैं

Caffeine Quit Streak Tracker चुनें यदि आपका लक्षित जोड़ शून्य है

- मुफ़्त, 23.4 एमबी, तीनों में सबसे छोटा, और iOS 13.0 या नए पर 130 डिवाइस मॉडलों में चलता है, यहाँ की सबसे कम शर्त
- एक ही स्क्रीन पर श्रृंखला, मौजूदा निकासी चरण, अगला पड़ाव और उन पेयों से बनी बचत का जोड़ रहता है जो आप पहले खरीदते थे
- यह मिलीग्राम नहीं गिनता और Android संस्करण नहीं है, इसलिए ऊपर की गणना आप आज भी खुद करते हैं: Caffeine Quit Streak Tracker को App Store से डाउनलोड करें

दैनिक कैफ़ीन मात्रा पर आम सवाल

प्रतिदिन 400 मिलीग्राम सुरक्षित सीमा है या लक्ष्य ?

दोनों में से कोई नहीं। FDA 400 मिलीग्राम को ऐसी मात्रा बताता है जो अधिकांश वयस्कों में आम तौर पर नकारात्मक असर से नहीं जोड़ी जाती : यह आबादी की ऊपरी सीमा है, किसी एक व्यक्ति का लक्ष्य नहीं। ऑस्ट्रेलिया और न्यूज़ीलैंड ऐसा कोई मान नहीं मानते।

अपने मग को तालिका की 250 मिलीलीटर सर्विंग में कैसे बदलूँ ?

मग को एक बार रसोई के मापक जग से नापें, उसका आकार 250 से भाग दें और तालिका के आँकड़े को उस परिणाम से गुणा करें। 400 मिलीलीटर का मग 1.6 सर्विंग है, इसलिए 250 मिलीलीटर पर 200 मिलीग्राम वाली फ़िल्टर कॉफ़ी उस मग में करीब 320 मिलीग्राम होगी, 200 नहीं।

क्या डबल एस्प्रेसो में सिंगल से दोगुनी कैफ़ीन होती है ?

लगभग, क्योंकि कैफ़ीन कप के साथ नहीं, निकले तरल की मात्रा के साथ बढ़ती है। प्रकाशित 105 से 110 मिलीग्राम का आँकड़ा तैयार पेय के 250 मिलीलीटर के लिए है, इसलिए लाटे और अकेला शॉट एक ही माप हैं ही नहीं।

दो सरकारी स्रोत कॉफ़ी पर क्यों सहमत नहीं होते ?

क्योंकि वे अलग सर्विंग नापते हैं। FDA 12 फ़्लूइड औंस यानी लगभग 355 मिलीलीटर पर 113 से 247 मिलीग्राम देता है, Better Health Channel 250 मिलीलीटर पर 150 से 240। दोनों को मिलीलीटर में लाएँ तो दायरे काफ़ी हद तक मिल जाते हैं।

क्या डीकैफ़ कॉफ़ी भी जोड़ में गिनी जाती है ?

हाँ, थोड़ी मात्रा में। Better Health Channel डीकैफ़ कॉफ़ी को 250 मिलीलीटर पर 2 से 6 मिलीग्राम पर रखता है, इसलिए चार मग मोटे तौर पर डार्क चॉकलेट के एक टुकड़े के बराबर हैं। यह तभी मायने रखता है जब आप सच्चा शून्य चाहते हैं, कमी नहीं।

चॉकलेट, एनर्जी बार और गोलियों का क्या ?

जोड़ कम आने का आम कारण यही होते हैं। 55 ग्राम डार्क चॉकलेट की सर्विंग 40 से 50 मिलीग्राम है, 50 ग्राम मिल्क चॉकलेट की पट्टी लगभग 10 मिलीग्राम, और एक कैफ़ीन गोली 100 मिलीग्राम, जो एक मग इंस्टैंट कॉफ़ी से भी ज़्यादा है।

यह अनुमान असल में कितना सटीक हो सकता है ?

इसे जमा-घटा 20 प्रतिशत तक सही मानें। इनपुट प्रकाशित दायरे हैं, आपकी केतली के माप नहीं, इसलिए हर पेय को निकटतम 10 मिलीग्राम पर पूर्णांकित करें और किसी एक सटीक दिन के बजाय सप्ताह का ढर्रा पढ़ें।

क्या किसी पेय में कैफ़ीन की कानूनी सीमा होती है ?

कुछ श्रेणियों में हाँ। Food Standards Australia New Zealand कोला प्रकार के पेयों को पीने की हालत में प्रति किलोग्राम 145 मिलीग्राम और एनर्जी ड्रिंक को प्रति लीटर 320 मिलीग्राम पर सीमित करता है, इसलिए एक लीटर एनर्जी ड्रिंक कानूनन उससे ऊपर नहीं जा सकता।

कौन सा ऐप मेरे लिए मिलीग्राम जोड़ देता है ?

यहाँ तुलना किए तीनों में से कोई नहीं, और डाउनलोड करने से पहले यह जान लेना बेहतर है। जोड़ आप खुद करते हैं; और जिस दिन से आप तय कर लें कि वह जोड़ शून्य होना चाहिए, उसके बाद के दिनों के लिए Caffeine Quit Streak Tracker App Store पर मुफ़्त है।

यह गणना एक बार ठीक से, मिलीलीटर में कर लें, और आपको पता चल जाएगा कि आपका दिन 180 मिलीग्राम पर है या 600 पर। यदि आप उसे शून्य पर चाहते हैं, तो आगे जो होता है उसे Caffeine Quit Streak Tracker गिनता है।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). अपनी दैनिक कैफ़ीन मात्रा मिलीग्राम में कैसे निकालें. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.