Jak obliczyć dzienne spożycie kofeiny w miligramach

Metoda liczbowa, która zamienia kawę, herbatę, colę i napoje energetyczne w dzienne spożycie kofeiny w miligramach.

Autor: Lubor Šimůnek · Opublikowano: October 26, 2026 · Produktywność
Wersja online: https://appstoryo.com/pl/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Aby obliczyć dzienne spożycie kofeiny, zapisz każdy napój w mililitrach, pomnóż go przez jego stężenie kofeiny i porównaj sumę z 400 miligramami na dobę, które amerykańska agencja żywności i leków podaje dla większości dorosłych. Puszki powyżej 150 mg na litr drukują mg na 100 ml; kawa i herbata nie. Caffeine Quit Streak Tracker to darmowa aplikacja na iOS dla tych, których celem jest zero.

Ujawnienie: AppStoryo jest prowadzone przez studio, które rozwija Caffeine Quit Streak Tracker. Poniższe porównanie opiera się na publicznie weryfikowalnych kryteriach i wskazuje prawdziwe alternatywy.

Prawie każdy, kto robi to wyliczenie po raz pierwszy, wychodzi daleko poniżej swojej rzeczywistej liczby, a powodem nie jest niedbałość. Chodzi o to, że dwa oficjalne źródła podają dla tego samego napoju dwie różne liczby, bo mierzą dwie różne porcje.

Dlaczego liczba, którą szacujesz, prawie zawsze jest za niska?

Bo rozrzut wewnątrz jednego rodzaju napoju jest większy niż różnica między rodzajami. Tabela FDA, mierzona na porcjach 12 uncji płynu, umieszcza zwykłą kawę przelewową między 113 a 247 miligramami, napój gazowany z kofeiną między 23 a 83 mg, czarną herbatę na 71 mg, zieloną na 37 mg, a napój energetyczny między 41 a 246 mg. Jeden kubek kawy może więc być wart trzy puszki coli albo tylko jedną. Szacowanie wybiera środek

przedziału, a twoja kuchnia może leżeć na którymkolwiek z jego końców. Dalej są porcje, których nikt nie liczy, bo nie są napojami. Better Health Channel z Wiktorii podaje 40 do 50 mg na porcję 55 gramów gorzkiej czekolady, około 10 mg na 50 gramów czekolady mlecznej i 100 mg w jednej tabletce kofeiny. Deser i tabletka na ból głowy po cichu dodają do dnia kubek kawy rozpuszczalnej. Caffeine Quit Streak Tracker jest darmowa w App Store.

Co właściwie mówi etykieta napoju?

Więcej niż większość etykiet, i to z obowiązku prawnego, a nie z wyboru. Załącznik III rozporządzenia (UE) nr 1169/2011, opublikowany na legislation.gov.uk, wymaga, aby każdy napój gotowy do spożycia o zawartości kofeiny powyżej 150 mg na litr nosił obok swojej nazwy ten zapis:

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

Ta sama klauzula wymaga, by po ostrzeżeniu podać zawartość kofeiny wyrażoną w mg na 100 ml, i właśnie ta liczba czyni wyliczenie dokładnym. Pomnóż ją przez objętość opakowania i podziel przez 100: puszka 500 ml deklarująca 32 mg na 100 ml to 160 mg, a dwie puszki to 320 mg jeszcze przed pierwszą kawą. Rozporządzenie obejmuje też żywność z dodatkiem kofeiny, która podaje mg na 100 g lub ml, oraz suplementy, które podają zawartość na zalecaną porcję dzienną. Napoje nazwane kawą lub herbatą są wprost wyłączone, i dokładnie dlatego kubek, który najprawdopodobniej trzymasz w ręku, jest tym jedynym bez żadnej liczby.

Jak policzyć kawę i herbatę, które nie mają etykiety?

Z opublikowanej tabeli porcji, przeliczając swój kubek na tę porcję. Better Health Channel podaje te wartości na 250 ml: kawa przelewowa lub z perkolatora 150 do 240 mg, kawa rozpuszczalna 80 do 120 mg, kawy na bazie espresso jak latte 105 do 110 mg, czarna herbata 65 do 105 mg, napoje kakaowe 5 do 10 mg i kawa bezkofeinowa 2 do 6 mg. Cola figuruje przy 40 do 49 mg na 375 ml, a napój energetyczny w puszce przy 160 mg na 250 ml. Przeliczenie to krok, który wszyscy pomijają. Porcja 250 ml nie jest kubkiem: kubek na wynos o pojemności 12 uncji płynu mieści około 355 ml, więc pomnóż wartość z tabeli przez około 1,4, a kubek 450 ml kawy przelewowej z górnej części przedziału jest bliżej 430 mg niż 240 mg. Licz zawsze w mililitrach i zaokrąglaj każdy napój do 10 mg; sposób parzenia zmienia wynik mocniej niż to zaokrąglenie.

Z jakim pułapem porównać swoją sumę?

Istnieją dwa oficjalne pułapy i odpowiadają na różne pytania. FDA podaje 400 mg na dobę, czyli około dwóch do trzech kubków kawy po 12 uncji płynu, jako ilość, która u większości dorosłych nie jest ogólnie wiązana z negatywnymi skutkami. Food Standards Australia New Zealand jest bardziej dosadna: dla kofeiny nie istnieje żadna uznana wartość odniesienia zdrowotnego, a jej grupa ekspertów znalazła przesłanki większego lęku przy około 3 mg na kilogram masy ciała na dobę, co agencja przekłada na około 240 mg dziennie dla dorosłego i 120 mg dla dziecka w wieku od 9 do 13 lat. Druga liczba jest użyteczniejsza, bo jest osobista:

3 mg na kilogram to 189 mg przy 63 kg i 255 mg przy 85 kg. Suma między 240 a 400 mg mieści się pod jednym pułapem i wychodzi nad drugi. Caffeine Quit Streak Tracker to darmowe pobranie.

Kiedy to wyliczenie ma swoje ograniczenia?

Kiedy potrzebujesz pomiaru, a nie planu. Wszystkie liczby powyżej są opublikowanymi przedziałami, więc twoja suma jest szacunkiem z realnym marginesem: ta sama kawa i ten sam zaparzacz mogą różnić się o 20 procent już przez sam czas zaparzania. Po podjęciu decyzji wyliczenie też jest złym narzędziem. Jeśli odpowiedzią, której chcesz, jest zero, liczba przestaje być ciekawa pierwszego dnia, a liczy się tylko to, jak długo wytrzymujesz, czyli seria, a nie suma. A jeśli jesteś w ciąży, bierzesz leki wchodzące w interakcje z kofeiną albo wyliczasz limit dla dziecka, opublikowane pułapy otwierają rozmowę z lekarzem, zamiast ją zastępować.

Której aplikacji właściwie użyć?

Wybierz Caffeine Addiction Calendar, jeśli chcesz kogoś, komu się rozliczasz

- Darmowa, od App Diggity, LLC, z przyciskiem awaryjnym, który wysyła wiadomość do wskazanego przez ciebie znajomego, gdy przyjdzie zachcianka
- To jedyna z trzech z historią ocen do przeczytania: 18 ocen przy średniej 4,4, i działa na iOS 10.0 na 160 modelach urządzeń
- Po drugiej stronie wagi stoi data wersji: 2.7 jest aktualnym wydaniem od 24 sierpnia 2020, więc nic w niej nie jest utrzymywane od sześciu lat

Wybierz Uncaf: Quit Caffeine Tracker, jeśli wolisz śledzić objawy niż miligramy

- Darmowa, od Takeaki Shimizu, wersja 1.5.3 z 8 sierpnia 2026, najświeżej zaktualizowana w tym porównaniu
- Nazywa pięć faz powrotu i łączy je z codziennym meldunkiem o nastroju, energii i jakości snu oraz ćwiczeniem oddechowym na zachcianki
- Zajmuje 42,8 MB, wymaga iOS 15.1 lub nowszego i nie ma jeszcze ocen, więc kupujesz sam model faz

Wybierz Caffeine Quit Streak Tracker, jeśli twoją docelową sumą jest zero

- Darmowa, 23,4 MB, najmniejsza z trzech, i działa na iOS 13.0 lub nowszym na 130 modelach urządzeń, czyli najniższy wymóg tutaj
- Jeden ekran niesie serię, aktualną fazę odstawienia, najbliższy kamień milowy i sumę oszczędności zbudowaną z napojów, które kiedyś kupowałeś
- Nie liczy miligramów i nie ma wersji na Androida, więc powyższe wyliczenie wciąż robisz sam: pobierz Caffeine Quit Streak Tracker w App Store

Najczęstsze pytania o dzienne spożycie kofeiny

Czy 400 mg na dobę to bezpieczny limit, czy cel?

Ani jedno, ani drugie. FDA podaje 400 mg jako ilość, która u większości dorosłych nie jest ogólnie wiązana z negatywnymi skutkami: to pułap dla populacji, a nie cel jednej osoby. Australia i Nowa Zelandia nie uznają żadnej takiej wartości.

Jak przeliczyć mój kubek na porcję 250 ml z tabeli?

Zmierz kubek raz miarką kuchenną, podziel jego objętość przez 250 i pomnóż wartość z tabeli przez wynik. Kubek 400 ml to 1,6 porcji, więc kawa przelewowa o 200 mg na 250 ml daje w tym kubku około 320 mg, a nie 200 mg.

Czy podwójne espresso ma dwa razy więcej kofeiny niż pojedyncze?

Prawie, bo kofeina rośnie wraz z objętością przelanego płynu, a nie z filiżanką. Opublikowana wartość 105 do 110 mg dotyczy 250 ml gotowego napoju, więc latte i samo espresso to wcale nie ten sam pomiar.

Dlaczego dwa oficjalne źródła nie zgadzają się co do kawy?

Bo mierzą różne porcje. FDA podaje 113 do 247 mg na 12 uncji płynu, czyli około 355 ml, a Better Health Channel 150 do 240 mg na 250 ml. Przelicz obie na mililitry i przedziały w dużej części się pokrywają.

Czy kawa bezkofeinowa liczy się do sumy?

Tak, w małych ilościach. Better Health Channel umieszcza kawę bezkofeinową przy 2 do 6 mg na 250 ml, więc cztery kubki są warte mniej więcej kostkę gorzkiej czekolady. Ma to znaczenie tylko wtedy, gdy celujesz w prawdziwe zero, a nie w ograniczenie.

A co z czekoladą, batonami energetycznymi i tabletkami?

To zwykły powód, dla którego suma wychodzi zbyt niska. Porcja 55 gramów gorzkiej czekolady to 40 do 50 mg, tabliczka 50 gramów czekolady mlecznej około 10 mg, a tabletka kofeiny 100 mg, czyli więcej niż kubek kawy rozpuszczalnej.

Jak dokładny może być naprawdę ten szacunek?

Traktuj go jako trafny z marginesem plus minus 20 procent. Dane wejściowe to opublikowane przedziały, a nie pomiary twojego czajnika, więc zaokrąglaj każdy napój do 10 mg i czytaj wzorzec tygodniowy zamiast jednego dokładnego dnia.

Czy istnieje prawny limit kofeiny w napoju?

W niektórych kategoriach tak. Food Standards Australia New Zealand ogranicza napoje typu cola do 145 mg na kilogram w postaci spożywanej, a napoje energetyczne do 320 mg na litr, więc litrowy napój energetyczny nie może legalnie przekroczyć tej liczby.

Która aplikacja zsumuje za mnie miligramy?

Żadna z trzech porównanych tutaj tego nie robi, i warto to wiedzieć przed pobraniem

którejkolwiek. Sumę robisz sam; na dni po decyzji, że ta suma ma być zerem, Caffeine Quit Streak Tracker jest darmowa w App Store.

Zrób to wyliczenie raz, w mililitrach, i będziesz wiedzieć, czy twój dzień stoi na 180 mg, czy na 600 mg. Jeśli chcesz go mieć na zerze, Caffeine Quit Streak Tracker liczy to, co dzieje się dalej.

Jak cytować: Lubor Šimůnek (2026). *Jak obliczyć dzienne spożycie kofeiny w miligramach*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/pl/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.