Как посчитать свою суточную дозу кофеина в миллиграммах

Расчётный метод, который превращает кофе, чай, колу и энергетики в суточную дозу кофеина в миллиграммах.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: October 26, 2026 · Продуктивность

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Чтобы посчитать суточную дозу кофеина, выпишите каждый напиток в миллилитрах, умножьте его на концентрацию кофеина и сравните сумму с 400 миллиграммами в сутки, которые управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США называет для большинства взрослых. Банки крепче 150 мг на литр печатают мг на 100 мл; кофе и чай — нет. Caffeine Quit Streak Tracker — бесплатное приложение для iOS для тех, чья цель равна нулю.

Раскрытие: AppStoryo управляется студией, которая разрабатывает Caffeine Quit Streak Tracker. Сравнение ниже построено на публично проверяемых критериях и называет реальные альтернативы.

Почти каждый, кто делает этот расчёт впервые, получает число намного ниже настоящего, и причина вовсе не в небрежности. Причина в том, что два официальных источника дают для одного и того же напитка два разных числа, потому что измеряют две разные порции.

Почему оценка на глаз почти всегда занижена?

Потому что разброс внутри одного типа напитка шире, чем разница между типами. Собственная таблица FDA, построенная на порциях по 12 жидких унций, ставит обычный фильтр-кофе в диапазон от 113 до 247 миллиграммов, газировку с кофеином — от 23 до 83 мг, чёрный чай — 71 мг, зелёный — 37 мг, а энергетик — от 41 до 246 мг. Значит, одна чашка кофе может стоить трёх банок колы, а может и одной. Оценка на глаз выбирает середину диапазона, а ваша кухня

способна оказаться на любом его краю. Дальше идут порции, которые никто не считает, потому что они не напитки. Better Health Channel штата Виктория указывает от 40 до 50 мг на порцию тёмного шоколада в 55 граммов, около 10 мг на 50 граммов молочного шоколада и 100 мг в одной таблетке кофеина. Десерт и таблетка от головной боли тихо добавляют к дню чашку растворимого кофе. Caffeine Quit Streak Tracker бесплатен в App Store.

Что на самом деле сообщает этикетка напитка?

Больше, чем большинство этикеток, и по закону, а не по доброй воле. Приложение III к регламенту (ЕС) № 1169/2011, в публикации на legislation.gov.uk, требует, чтобы любой готовый к употреблению напиток с содержанием кофеина выше 150 мг на литр нёс рядом со своим названием такую надпись:

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

Тот же пункт требует, чтобы за предупреждением следовало содержание кофеина, выраженное в мг на 100 мл, и именно это число делает расчёт точным. Умножьте его на объём упаковки и разделите на 100: банка 500 мл с заявленными 32 мг на 100 мл — это 160 мг, а две банки — 320 мг ещё до первого кофе. Регламент охватывает и продукты с добавленным кофеином, которые указывают мг на 100 г или мл, и добавки, которые указывают содержание на рекомендованную суточную порцию. Напитки, названные кофе или чаем, прямо выведены из-под требования, и именно поэтому чашка, которую вы держите в руках чаще всего, оказывается единственной без всякого числа.

Как считать кофе и чай, у которых нет этикетки?

По опубликованной таблице порций, переведя свою чашку в эту порцию. Better Health Channel даёт такие величины на 250 мл: фильтр-кофе или кофе из перколятора — от 150 до 240 мг, растворимый — от 80 до 120 мг, напитки на эспрессо вроде латте — от 105 до 110 мг, чёрный чай — от 65 до 105 мг, какао-напитки — от 5 до 10 мг, кофе без кофеина — от 2 до 6 мг. Кола стоит в списке с 40–49 мг на 375 мл, а энергетик в банке — со 160 мг на 250 мл. Перевод порции — тот шаг, который пропускают все. Порция 250 мл — это не кружка: стакан на вынос объёмом 12 жидких унций вмещает около 355 мл, поэтому умножайте табличное значение примерно на 1,4, и кружка на 450 мл фильтр-кофе из верхней части диапазона окажется ближе к 430 мг, чем к 240 мг. Считайте всё в миллилитрах и округляйте каждый напиток до 10 мг; способ заваривания гуляет сильнее, чем это округление.

С каким потолком сравнивать свою сумму?

Официальных потолков два, и они отвечают на разные вопросы. FDA называет 400 мг в сутки, это примерно две-три чашки кофе по 12 жидких унций, как количество, которое у большинства взрослых в целом не связывают с негативными эффектами. Food Standards Australia New Zealand прямее: признанной медицинской референсной величины для кофеина не существует вовсе, а её рабочая группа экспертов нашла признаки усиленной тревожности примерно при 3 мг на килограмм массы тела в сутки, что агентство переводит в примерно 240 мг в день для взрослого и 120 мг для ребёнка от 9 до 13 лет. Второе число полезнее, потому что оно личное: 3 мг на килограмм — это 189 мг при 63 кг и 255 мг при 85 кг. Сумма между 240 и 400 мг лежит

под одним потолком и выше другого. Caffeine Quit Streak Tracker — бесплатная загрузка.

Когда этот расчёт не тот инструмент, который нужен?

Когда нужна не прикидка, а измерение. Все величины выше — опубликованные диапазоны, поэтому ваша сумма остаётся оценкой с настоящей погрешностью: один и тот же помол в одной и той же посуде расходится на 20 процентов из-за одного лишь времени заваривания. После принятого решения расчёт тоже оказывается неподходящим инструментом. Если нужный ответ — ноль, число перестаёт быть интересным в первый же день, и важно только то, сколько вы держитесь, а это серия, а не сумма. А если вы беременны, принимаете лекарство, взаимодействующее с кофеином, или считаете предел для ребёнка, опубликованные потолки открывают разговор с врачом, а не заменяют его.

Какое приложение стоит выбрать на самом деле?

Выберите Caffeine Addiction Calendar, если нужен тот, перед кем вы отвечаете

- Бесплатно от App Diggity, LLC, с тревожной кнопкой, которая отправляет сообщение выбранному вами другу в момент тяги
- Единственное из трёх с историей оценок, которую можно прочитать: 18 оценок при среднем 4,4, и работает на iOS 10.0 на 160 моделях устройств
- Положите на другую чашу дату версии: 2.7 остаётся текущим выпуском с 24 августа 2020 года, то есть внутри ничего не поддерживают шесть лет

Выберите Uncaf: Quit Caffeine Tracker, если вам ближе отслеживать симптомы, а не миллиграммы

- Бесплатно от Takeaki Shimizu, версия 1.5.3 от 8 августа 2026 года, самое свежее обновление в этом сравнении
- Называет пять фаз восстановления и соединяет их с ежедневной отметкой о настроении, энергии и качестве сна плюс дыхательным упражнением при тяге
- Занимает 42,8 МБ, требует iOS 15.1 или новее и пока не имеет оценок, так что вы покупаете именно модель фаз

Выберите Caffeine Quit Streak Tracker, если ваша целевая сумма равна нулю

- Бесплатно, 23,4 МБ, самое маленькое из трёх, работает на iOS 13.0 или новее на 130 моделях устройств — самое низкое требование здесь
- Одна панель держит серию, текущую фазу отмены, следующую отметку и сумму сэкономленного, собранную из тех напитков, что вы покупали раньше
- Миллиграммы оно не считает, версии для Android нет, так что расчёт выше вы всё равно делаете сами: скачайте Caffeine Quit Streak Tracker в App Store

Частые вопросы о суточной дозе кофеина

400 мг в сутки — это безопасный предел или цель?

Ни то, ни другое. FDA называет 400 мг количеством, которое у большинства взрослых в целом не связывают с негативными эффектами: это потолок для населения, а не цель одного человека. Австралия и Новая Зеландия такой величины не признают вовсе.

Как перевести мою кружку в табличную порцию 250 мл?

Измерьте кружку один раз мерным стаканом, разделите её объём на 250 и умножьте табличное значение на результат. Кружка 400 мл — это 1,6 порции, поэтому фильтр-кофе с 200 мг на 250 мл даёт в такой кружке около 320 мг, а не 200 мг.

В двойном эспрессо вдвое больше кофеина, чем в одинарном?

Почти, потому что кофеин растёт вместе с объёмом пролитой жидкости, а не с чашкой. Опубликованные 105–110 мг относятся к 250 мл готового напитка, так что латте и одинокий шот — совсем не одно и то же измерение.

Почему два официальных источника расходятся насчёт кофе?

Потому что они измеряют разные порции. FDA даёт 113–247 мг на 12 жидких унций, это около 355 мл, а Better Health Channel — 150–240 мг на 250 мл. Переведите оба в миллилитры, и диапазоны заметно перекроются.

Считается ли кофе без кофеина в общей сумме?

Да, в малых количествах. Better Health Channel ставит кофе без кофеина в 2–6 мг на 250 мл, так что четыре кружки стоят примерно одного квадратика тёмного шоколада. Это важно только при настоящем нуле, а не при сокращении.

А что с шоколадом, энергетическими батончиками и таблетками?

Именно они обычно и делают сумму заниженной. Порция тёмного шоколада в 55 граммов — это 40–50 мг, плитка молочного в 50 граммов — около 10 мг, а таблетка кофеина — 100 мг, больше кружки растворимого кофе.

Насколько точной вообще может быть такая оценка?

Считайте её верной с точностью плюс-минус 20 процентов. На входе опубликованные диапазоны, а не измерения вашей посуды, поэтому округляйте каждый напиток до 10 мг и читайте недельную картину, а не один точный день.

Есть ли законный предел кофеина в напитке?

В отдельных категориях есть. Food Standards Australia New Zealand ограничивает напитки типа колы 145 мг на килограмм в готовом виде, а энергетики — 320 мг на литр, так что литровый энергетик законно превысить это число не может.

Какое приложение само складывает миллиграммы?

Ни одно из трёх, сравниваемых здесь, этого не делает, и это стоит знать до загрузки. Сумму

складываете вы; а на дни после решения, что эта сумма должна быть нулём, Caffeine Quit Streak Tracker бесплатен в App Store.

Сделайте расчёт один раз, в миллилитрах, и вы узнаете, стоит ваш день на 180 мг или на 600 мг. Если вы хотите ноль, Caffeine Quit Streak Tracker считает то, что будет дальше.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Как посчитать свою суточную дозу кофеина в миллиграммах*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ru/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.