Günlük kafein alımınızı miligram olarak nasıl hesaplarsınız

Kahve, çay, kola ve enerji içeceklerini miligram cinsinden günlük kafein alımına çeviren sayısal bir yöntem.

Yazar: Lubor Šimůnek · Yayınlanma Tarihi: October 26, 2026 · Üretkenlik

Çevrimiçi sürüm: https://appstoryo.com/tr/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Günlük kafein alımınızı hesaplamak için her içeceği mililitre olarak yazın, her birini kafein yoğunluğuyla çarpın ve toplamı, Amerika Birleşik Devletleri gıda ve ilaç kurumunun çoğu yetişkin için andığı günde 400 miligramla karşılaştırın. Litrede 150 mg üzerindeki kutular 100 ml başına mg değerini basar; kahve ile çay basmaz. Caffeine Quit Streak Tracker, hedefi sıfır olanlar için ücretsiz bir iOS uygulamasıdır.

Açıklama: AppStoryo, Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını geliştiren stüdyo tarafından işletilir. Aşağıdaki karşılaştırma herkesin doğrulayabileceği ölçütleri kullanır ve gerçek alternatifleri adlandırır.

Bu hesabı ilk kez yapanların neredeyse tamamı gerçek sayısının çok altında kalır ve bunun nedeni dikkatsizlik değildir. Neden şudur: iki resmi kaynak aynı içecek için iki ayrı sayı verir, çünkü iki ayrı porsiyonu ölçerler.

Tahmin ettiğiniz sayı neden neredeyse her zaman düşük çıkar?

Çünkü tek bir içecek türünün içindeki yayılım, türler arasındaki farktan daha geniştir. FDA'nın 12 sıvı ons porsiyon üzerinden ölçülen tablosu sıradan filtre kahveyi 113 ile 247 miligram arasına, kafeinli gazlı içeceği 23 ile 83 mg arasına, siyah çayı 71 mg'a, yeşil çayı 37 mg'a ve bir enerji içeceğini 41 ile 246 mg arasına yerleştirir. Yani bir fincan kahve üç kutu kolaya da bedel olabilir, tek kutuya da. Tahmin aralığın ortasını seçer; sizin mutfağınız iki uçtan birinde

olabilir. Bir de kimsenin saymadığı porsiyonlar vardır, çünkü içecek değillerdir. Victoria'nın Better Health Channel kaynağı 55 gramlık bitter çikolata porsiyonunu 40 ile 50 mg, 50 gramlık sütlü çikolatayı yaklaşık 10 mg ve tek bir kafein tabletini 100 mg olarak verir. Bir tatlı ile bir baş ağrısı tableti, güne sessizce bir fincan hazır kahve ekler. Caffeine Quit Streak Tracker App Store'da ücretsizdir.

Bir içeceğin etiketi size aslında ne söyler?

Etiketlerin çoğundan fazlasını, hem de tercih değil yasal zorunluluk gereği. 1169/2011 sayılı Avrupa Birliği tüzüğünün III. ekine göre, legislation.gov.uk üzerinde yayımlandığı biçimiyle, litrede 150 mg'dan fazla kafein taşıyan her tüketime hazır içecek, adının yanında şu ifadeyi taşımak zorundadır:

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

Aynı hüküm, uyarının ardından kafein miktarının 100 ml başına mg olarak verilmesini de ister ve hesabı tam yapan şey bu sayıdır. Onu kabın hacmiyle çarpıp 100'e bölün: 100 ml başına 32 mg bildiren 500 ml'lik bir kutu 160 mg eder, iki kutu ise henüz tek kahve içmeden 320 mg eder. Tüzük kafein eklenmiş gıdaları da kapsar; bunlar 100 g ya da ml başına mg bildirir. Takviyeler ise önerilen günlük porsiyon başına miktarı bildirir. Adı kahve veya çay olan içecekler açıkça muaftır ve elinizde tutma olasılığınız en yüksek olan fincanın üstünde hiçbir sayı bulunmamasının nedeni tam olarak budur.

Etiketi olmayan kahve ile çayı nasıl hesaplarsınız?

Yayımlanmış bir porsiyon tablosuyla ve kendi fincanınızı o porsiyona çevirerek. Better Health Channel şu değerleri 250 ml başına verir: filtre ya da perkolatör kahve 150 ile 240 mg, hazır kahve 80 ile 120 mg, latte gibi espresso tabanlı kahveler 105 ile 110 mg, siyah çay 65 ile 105 mg, kakaolu içecekler 5 ile 10 mg ve kafeinsiz kahve 2 ile 6 mg. Kola 375 ml başına 40 ile 49 mg, kutu enerji içeceği ise 250 ml başına 160 mg olarak listelenir. Çevirme, herkesin atladığı adımdır. 250 ml'lik bir porsiyon koca bir kupa değildir: 12 sıvı onsluk bir karton bardak yaklaşık 355 ml alır, yani tablodaki değeri kabaca 1,4 ile çarpın; aralığın üst ucundaki 450 ml'lik bir filtre kahve kupası 240 mg'dan çok 430 mg'a yakındır. Baştan sona mililitreyle çalışın ve her içeceği en yakın 10 mg'a yuvarlayın; demleme bu yuvarlamadan daha fazla oynar.

Toplamınızı hangi üst sınırla karşılaştırmalısınız?

İki resmi üst sınır vardır ve farklı sorulara yanıt verirler. FDA, çoğu yetişkinde genel olarak olumsuz etkilerle ilişkilendirilmeyen miktar olarak günde 400 mg'ı, yani yaklaşık iki ile üç fincan 12 sıvı onsluk kahveyi anar. Food Standards Australia New Zealand daha nettir: kafein için tanınmış hiçbir sağlık temelli referans değeri yoktur ve uzman grubu günde vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 3 mg düzeyinde artmış kaygı belirtileri bulmuştur. Kurum bunu bir yetişkin için günde yaklaşık 240 mg'a, 9 ile 13 yaş arası bir çocuk için 120 mg'a çevirir. İkinci sayı daha işe yarar, çünkü kişiseldir: kilogram başına 3 mg, 63 kiloluk bir yetişkin için 189 mg, 85 kiloluk biri için 255 mg eder. 240 ile 400 mg arasındaki bir toplam

bir sınırın altında, diğerinin üstündedir. Caffeine Quit Streak Tracker ücretsiz bir indirmedir.

Bu hesap ne zaman yanlış araçtır?

Plan değil ölçüm gerektiğinde. Yukarıdaki her sayı yayımlanmış bir aralıktır, dolayısıyla toplamınız gerçek bir pay taşıyan bir tahmindir: aynı kahve ve aynı demlik, yalnızca demleme süresi yüzünden yüzde 20 ayrı düşebilir. Karar verildikten sonra da hesap yanlış araçtır. İstediğiniz yanıt sıfırsa, sayı ilk gün ilgi çekiciliğini yitirir ve önemli olan tek şey ne kadar süredir dayandığınızdır; bu bir seridir, toplam değil. Ayrıca hamileyseniz, kafeinle etkileşen bir ilaç kullanıyorsanız ya da bir çocuğun sınırını hesaplıyorsanız, yayımlanmış üst sınırlar bir hekimle konuşmayı başlatır, onun yerini almaz.

Gerçekte hangi uygulamayı kullanmalısınız?

Hesap vereceğiniz biri olsun istiyorsanız Caffeine Addiction Calendar'ı seçin

- App Diggity, LLC tarafından ücretsiz sunulur; istek bastırdığında belirlediğiniz arkadaşınıza mesaj gönderen bir imdat düğmesi vardır
- Üçü arasında okunacak puan geçmişi olan tek uygulama: 4,4 ortalamayla 18 puan, ve iOS 10.0 üzerinde 160 cihaz modelinde çalışır
- Bunu sürüm tarihiyle birlikte tartın: 2.7 sürümü 24 Ağustos 2020'den beri güncel yayındır, yani içinde hiçbir şey altı yıldır bakım görmemiştir

Miligram yerine belirtileri izlemeyi yeğliyorsanız Uncaf: Quit Caffeine Tracker'ı seçin

- Takeaki Shimizu tarafından ücretsiz sunulur, 8 Ağustos 2026 tarihli 1.5.3 sürümüyle bu karşılaştırmanın en yeni güncellenen uygulamasıdır
- Beş iyileşme evresini adlandırır ve bunları ruh hali, enerji ve uyku kalitesi üzerine günlük bir yoklamayla, ayrıca istekler için bir soluk alıştırmasıyla birleştirir
- 42,8 MB yer kaplar, iOS 15.1 veya sonrasını ister ve henüz puanı yoktur; yani satın aldığınız şey evre modelidir

Hedef toplamınız sıfırsa Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını seçin

- Ücretsiz, 23,4 MB ile üçünün en küçüğü, ve iOS 13.0 veya sonrasında 130 cihaz modelinde çalışır; buradaki en düşük gereksinim
- Tek bir panoda seri, güncel yoksunluk evresi, bir sonraki eşik ve eskiden satın aldığınız içeceklerden kurulan bir tasarruf toplamı yer alır
- Miligram saymaz ve Android sürümü yoktur, bu yüzden yukarıdaki hesabı hâlâ kendiniz yaparsınız: Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını App Store'dan indirin

Günlük kafein alımı hakkında sık sorulan sorular

Günde 400 mg güvenli bir sınır mı, hedef mi?

İkisi de değil. FDA 400 mg'ı, çoğu yetişkinde genel olarak olumsuz etkilerle ilişkilendirilmeyen miktar olarak anar: bu bir nüfus için üst sınırdır, bir kişinin hedefi değildir. Avustralya ile Yeni Zelanda böyle bir değeri hiç tanımaz.

Kupamı tablodaki 250 ml porsiyona nasıl çeviririm?

Kupayı bir kez mutfak ölçeğiyle ölçün, hacmini 250'ye bölün ve tablodaki değeri sonuçla çarpın. 400 ml'lik bir kupa 1,6 porsiyondur, yani 250 ml başına 200 mg olan filtre kahve o kupada 200 mg değil yaklaşık 320 mg eder.

Çift espresso tekinin iki katı kafein taşır mı?

Neredeyse, çünkü kafein fincanla değil akıtılan sıvının hacmiyle ölçeklenir. Yayımlanmış 105 ile 110 mg değeri bitmiş içeceğin 250 ml'si içindir, dolayısıyla bir latte ile tek bir shot hiç de aynı ölçüm değildir.

İki resmi kaynak kahve konusunda neden anlaşmıyor?

Çünkü farklı porsiyonları ölçerler. FDA 12 sıvı ons, yani yaklaşık 355 ml başına 113 ile 247 mg verir; Better Health Channel 250 ml başına 150 ile 240 mg verir. İkisini de mililitreye çevirin, aralıklar büyük ölçüde örtüşür.

Kafeinsiz kahve toplama katılır mı?

Evet, küçük miktarlarda. Better Health Channel kafeinsiz kahveyi 250 ml başına 2 ile 6 mg olarak verir, yani dört kupa kabaca bir kare bitter çikolata eder. Bu yalnızca gerçek bir sıfır hedefliyorsanız önemlidir, azaltma hedefliyorsanız değil.

Çikolata, enerji barları ve tabletler ne olacak?

Bir toplamın düşük çıkmasının olağan nedeni bunlardır. 55 gramlık bitter çikolata porsiyonu 40 ile 50 mg, 50 gramlık sütlü çikolata tableti yaklaşık 10 mg ve bir kafein tableti 100 mg eder; bu, bir kupa hazır kahveden fazladır.

Bu tahmin gerçekte ne kadar kesin olabilir?

Artı eksi yüzde 20 doğrulukta sayın. Girdiler yayımlanmış aralıklardır, sizin demliğinizin ölçümleri değil; bu yüzden her içeceği en yakın 10 mg'a yuvarlayın ve tek bir kesin günü değil haftalık örüntüyü okuyun.

Bir içecekteki kafein için yasal bir sınır var mı?

Bazı kategorilerde var. Food Standards Australia New Zealand kola türü içecekleri tüketildiği biçimde kilogram başına 145 mg, enerji içeceklerini ise litre başına 320 mg ile sınırlar; yani bir litrelik enerji içeceği yasal olarak bu sayıyı aşamaz.

Miligramları benim için hangi uygulama toplar?

Burada karşılaştırılan üçünün hiçbiri toplamaz ve birini indirmeden önce bunu bilmek iyidir. Toplamı siz yaparsınız; o toplamın sıfır olmasına karar verdikten sonraki günler için Caffeine Quit Streak Tracker App Store'da ücretsizdir.

Hesabı bir kez, mililitreyle yapın; gününüzün 180 mg'da mı 600 mg'da mı durduğunu bileceksiniz. Sıfırda olmasını istiyorsanız, sonrasını Caffeine Quit Streak Tracker sayar.

Kaynak gösterimi: Lubor Šimůnek (2026). *Günlük kafein alımınızı miligram olarak nasıl hesaplarsınız*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/tr/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.