Cách tính lượng caffeine bạn nạp mỗi ngày theo miligam

Một phương pháp tính để quy đổi cà phê, trà, cola và nước tăng lực thành lượng caffeine mỗi ngày theo miligam.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: October 26, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Để tính lượng caffeine bạn nạp mỗi ngày, hãy ghi từng thức uống theo mililít, nhân mỗi loại với nồng độ caffeine của nó, rồi so tổng số với mức 400 miligam mỗi ngày mà cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ nêu cho phần lớn người trưởng thành. Lon vượt 150 mg mỗi lít có in số mg trên 100 ml; cà phê và trà thì không. Caffeine Quit Streak Tracker là ứng dụng iOS miễn phí dành cho người nhắm tới con số không.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Caffeine Quit Streak Tracker vận hành. Phần so sánh bên dưới dùng tiêu chí ai cũng kiểm tra được và nêu tên những lựa chọn thay thế thật.

Gần như ai làm phép tính này lần đầu cũng ra con số thấp hơn thực tế rất nhiều, và nguyên nhân không phải là cẩu thả. Nguyên nhân là hai nguồn chính thức đưa ra hai con số khác nhau cho cùng một thức uống, bởi họ đo hai khẩu phần khác nhau.

Vì sao con số bạn ước lượng gần như luôn thấp hơn thực tế?

Bởi khoảng dao động trong cùng một loại thức uống còn rộng hơn khoảng cách giữa các loại. Chính bảng của FDA, đo trên khẩu phần 12 ounce chất lỏng, đặt cà phê pha thường ở mức 113 đến 247 miligam, nước ngọt có caffeine ở 23 đến 83 mg, trà đen ở 71 mg, trà xanh ở 37 mg và nước tăng lực ở 41 đến 246 mg. Vì thế một cốc cà phê có thể bằng ba lon cola, hoặc chỉ bằng một lon. Ước lượng luôn chọn khoảng giữa; căn bếp của bạn có thể nằm ở một trong hai đầu. Rồi còn những khẩu phần không ai đếm, vì chúng không phải thức uống. Better Health Channel của bang Victoria ghi 40 đến 50 mg cho khẩu phần 55 gam sô cô la đen, khoảng 10 mg cho 50 gam sô cô la sữa và 100 mg trong một viên

caffeine. Một món tráng miệng cùng một viên thuốc đau đầu lặng lẽ thêm vào ngày của bạn một cốc cà phê hòa tan. Caffeine Quit Streak Tracker miễn phí trên App Store.

Nhãn của một thức uống thật ra cho bạn biết điều gì?

Nhiều hơn phần lớn các loại nhãn, và vì luật buộc chứ không vì thiện chí. Phụ lục III của Quy định (EU) số 1169/2011, như công bố trên legislation.gov.uk, buộc mọi thức uống dùng ngay có hơn 150 mg caffeine mỗi lít phải ghi dòng này ngay cạnh tên sản phẩm:

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

Cùng điều khoản ấy buộc sau lời cảnh báo phải nêu hàm lượng caffeine tính theo mg trên 100 ml, và chính con số đó làm phép tính trở nên chính xác. Hãy nhân nó với thể tích hộp rồi chia cho 100: một lon 500 ml khai 32 mg trên 100 ml là 160 mg, và hai lon là 320 mg trước khi bạn uống bất kỳ ly cà phê nào. Quy định này cũng phủ lên thực phẩm có thêm caffeine, phải khai mg trên 100 g hoặc ml, và thực phẩm bổ sung, phải khai hàm lượng theo khẩu phần khuyến nghị mỗi ngày. Thức uống mang tên cà phê hay trà được miễn trừ rõ ràng, và đó chính là lý do cái cốc bạn hay cầm nhất lại là cái duy nhất không có con số nào.

Tính cà phê và trà thế nào, khi chúng không có nhãn?

Dùng một bảng tra theo khẩu phần đã công bố, rồi quy cốc của bạn về khẩu phần đó. Better Health Channel cho các con số sau trên 250 ml: cà phê pha phin hoặc pha máy 150 đến 240 mg, cà phê hòa tan 80 đến 120 mg, cà phê nền espresso như latte 105 đến 110 mg, trà đen 65 đến 105 mg, thức uống sô cô la 5 đến 10 mg và cà phê đã khử caffeine 2 đến 6 mg. Cola được ghi 40 đến 49 mg trên 375 ml và nước tăng lực đóng lon 160 mg trên 250 ml. Phép quy đổi là bước ai cũng bỏ qua. Khẩu phần 250 ml không phải một cốc lớn: ly mang đi 12 ounce chất lỏng chứa khoảng 355 ml, nên hãy nhân số trong bảng với chừng 1,4; và một cốc 450 ml cà phê phin ở đầu cao của khoảng sẽ gần 430 mg hơn là 240 mg. Hãy tính bằng mililít suốt cả phép tính, rồi làm tròn mỗi thức uống về mức 10 mg gần nhất; cách pha còn làm số liệu lệch nhiều hơn phép làm tròn ấy.

Bạn nên so tổng của mình với ngưỡng nào?

Có hai ngưỡng chính thức và chúng trả lời hai câu hỏi khác nhau. FDA nêu 400 mg mỗi ngày, tức khoảng hai đến ba cốc cà phê 12 ounce chất lỏng, là lượng nói chung không gắn với tác động xấu ở phần lớn người trưởng thành. Food Standards Australia New Zealand thẳng thắn hơn: không tồn tại giá trị tham chiếu sức khỏe nào được công nhận cho caffeine, và nhóm chuyên gia của họ tìm thấy dấu hiệu lo âu tăng ở mức khoảng 3 mg trên mỗi kilôgam thể trọng mỗi ngày, con số mà cơ quan này quy thành chừng 240 mg mỗi ngày cho người trưởng thành và 120 mg cho trẻ 9 đến 13 tuổi. Con số thứ hai hữu ích hơn, vì nó mang tính cá nhân: 3 mg mỗi kilôgam là 189 mg với người 63 kg và 255 mg với người 85 kg. Một tổng nằm giữa 240 và 400 mg thì dưới ngưỡng này mà vượt ngưỡng kia. Caffeine Quit Streak Tracker là bản tải về miễn phí.

Khi nào phép tính này không phải công cụ phù hợp?

Khi bạn cần một phép đo chứ không phải một dự tính. Mọi con số bên trên đều là khoảng đã công bố, nên tổng của bạn là ước lượng có sai số thật: cùng loại bột và cùng ấm nước vẫn có thể lệch 20 phần trăm chỉ vì thời gian chiết. Phép tính cũng là công cụ sai sau khi bạn đã quyết. Nếu câu trả lời bạn

muốn là con số không, con số thôi hấp dẫn ngay ngày đầu, và điều đáng kể chỉ còn là bạn đã giữ được bao lâu, tức một chuỗi ngày chứ không phải một tổng. Và nếu bạn đang mang thai, đang dùng thuốc tương tác với caffeine, hoặc đang tính ngưỡng cho một đứa trẻ, các mức đã công bố mở ra cuộc trao đổi với bác sĩ thay vì thay thế nó.

Thực sự thì bạn nên dùng ứng dụng nào?

Chọn Caffeine Addiction Calendar nếu bạn muốn một người cùng chịu trách nhiệm

- Miễn phí từ App Diggity, LLC, có nút khẩn cấp gửi tin nhắn cho người bạn đã chỉ định mỗi khi cơn thèm ập tới
- Là ứng dụng duy nhất trong ba có lịch sử đánh giá để đọc: 18 đánh giá với điểm trung bình 4,4, và chạy trên iOS 10.0 với 160 mẫu thiết bị
- Hãy cân điều đó với ngày phát hành: bản 2.7 là bản hiện hành từ 24 tháng 8 năm 2020, nghĩa là sáu năm qua không có gì được bảo trì

Chọn Uncaf: Quit Caffeine Tracker nếu bạn muốn theo dõi triệu chứng hơn là miligam

- Miễn phí từ Takeaki Shimizu, bản 1.5.3 ngày 8 tháng 8 năm 2026, ứng dụng được cập nhật gần nhất trong phép so sánh này
- Đặt tên cho năm giai đoạn hồi phục và ghép chúng với một lượt khai báo hằng ngày về tâm trạng, năng lượng, chất lượng giấc ngủ, kèm bài tập thở
- Ứng dụng nặng 42,8 MB, cần iOS 15.1 trở lên và chưa có đánh giá nào, nên thứ bạn chọn chính là mô hình giai đoạn ấy

Chọn Caffeine Quit Streak Tracker nếu tổng bạn nhắm tới là con số không

- Miễn phí, 23,4 MB, nhỏ nhất trong ba, và chạy trên iOS 13.0 trở lên với 130 mẫu thiết bị, tức yêu cầu thấp nhất ở đây
- Một bảng duy nhất chứa chuỗi ngày, giai đoạn cai hiện tại, mốc kế tiếp và tổng tiền tiết kiệm dựng từ chính những thức uống bạn từng mua
- Ứng dụng không đếm miligam và không có bản Android, nên phép tính bên trên bạn vẫn tự làm: tải Caffeine Quit Streak Tracker trên App Store

Câu hỏi thường gặp về lượng caffeine nạp mỗi ngày

400 mg mỗi ngày là ngưỡng an toàn hay mục tiêu?

Không phải cái nào cả. FDA nêu 400 mg như lượng nói chung không gắn với tác động xấu ở phần lớn người trưởng thành: đó là ngưỡng cho một dân số, không phải đích của một người. Úc và New Zealand không công nhận giá trị nào như thế.

Quy cốc của tôi về khẩu phần 250 ml trong bảng thế nào?

Hãy đo cốc một lần bằng bình chia vạch, chia thể tích cho 250 rồi nhân số trong bảng với kết quả. Cốc 400 ml là 1,6 khẩu phần, nên cà phê phin 200 mg trên 250 ml sẽ là chừng 320 mg trong cốc đó, không

phải 200 mg.

Espresso đôi có lượng caffeine gấp đôi loại đơn không?

Gần như vậy, vì caffeine tăng theo thể tích nước chiết ra chứ không theo cái tách. Con số đã công bố 105 đến 110 mg là trên 250 ml thức uống hoàn chỉnh, nên một latte và một shot đơn hoàn toàn không phải cùng một phép đo.

Vì sao hai nguồn chính thức lại không khớp nhau về cà phê?

Vì họ đo những khẩu phần khác nhau. FDA nêu 113 đến 247 mg trên 12 ounce chất lỏng, tức khoảng 355 ml, còn Better Health Channel nêu 150 đến 240 mg trên 250 ml. Đưa cả hai về mililít thì hai khoảng chồng lên nhau khá nhiều.

Cà phê đã khử caffeine có tính vào tổng không?

Có, với lượng nhỏ. Better Health Channel đặt cà phê đã khử caffeine ở 2 đến 6 mg trên 250 ml, nên bốn cốc chỉ tương đương chừng một miếng sô cô la đen. Điều này chỉ đáng kể nếu bạn nhắm tới con số không thật sự, chứ không phải giảm bớt.

Còn sô cô la, thanh năng lượng và viên nén thì sao?

Đó là lý do thường gặp khiến một tổng ra quá thấp. Khẩu phần 55 gam sô cô la đen là 40 đến 50 mg, một thanh 50 gam sô cô la sữa khoảng 10 mg, và một viên caffeine 100 mg, nhiều hơn một cốc cà phê hòa tan.

Ước lượng này thực sự chính xác đến mức nào?

Hãy coi nó đúng trong khoảng cộng trừ 20 phần trăm. Dữ liệu đầu vào là những khoảng đã công bố, không phải số đo ấm nước của bạn, nên hãy làm tròn mỗi thức uống về 10 mg gần nhất và đọc theo tuần thay vì một ngày thật chính xác.

Có giới hạn pháp lý nào cho caffeine trong một thức uống không?

Ở một số nhóm thì có. Food Standards Australia New Zealand giới hạn nước cola ở 145 mg mỗi kilôgam ở dạng uống và nước tăng lực ở 320 mg mỗi lít, nên một lít nước tăng lực không được phép vượt con số đó.

Ứng dụng nào cộng miligam thay tôi?

Không ứng dụng nào trong ba cái so sánh ở đây làm việc đó, và biết trước điều này thì tốt hơn. Tổng thì bạn tự cộng; còn những ngày sau khi bạn quyết tổng ấy phải là không, Caffeine Quit Streak Tracker miễn phí trên App Store.

Hãy làm phép tính này một lần cho đúng, bằng mililít, và bạn sẽ biết ngày của mình đang ở 180 mg hay 600 mg. Nếu bạn muốn nó bằng không, Caffeine Quit Streak Tracker sẽ đếm những gì diễn ra sau đó.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Cách tính lượng caffeine bạn nạp mỗi ngày theo miligam*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake

© 2026 lapnito.cz s.r.o.