如何按毫克算出你每天的咖啡因摄入量

一套算法，把咖啡、茶、可乐和能量饮料换成以毫克计的每天咖啡因摄入量。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 26, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



要算出每天的咖啡因摄入量，先把每种饮料按毫升写下来，各自乘以它的咖啡因浓度，再把总数和上限比一比：美国食品药品管理局为多数成年人给出的数字是每天400毫克。每升超过150毫克的罐装饮料会印出每100毫升的毫克数，咖啡和茶却不印。Caffeine Quit Streak Tracker 是一款免费的 iOS 应用，给那些把总数定为零的人用。

披露：*AppStoryo* 由开发 *Caffeine Quit Streak Tracker* 的那家工作室运营。下面的比较采用任何人都能核对的标准，并直接点出真实存在的替代应用。

第一次做这道算术的人几乎都会算得远低于真实数字，原因不是粗心。原因是两份官方资料给同一种饮料两个不同的数字，因为它们量的份量不一样。

凭感觉估出来的数字为什么几乎总是偏低？

因为同一类饮料内部的跨度，比不同类之间的差距还大。按12液量盎司一份来量的美国食品药品管理局表格，把普通滴滤咖啡放在113到247毫克，含咖啡因的碳酸饮料放在23到83毫克，红茶71毫克，绿茶37毫克，能量饮料41到246毫克。所以一杯咖啡可能相当于三罐可乐，也可能只相当于一罐。估算总是取中间值，而你家的厨房可能落在任何一头。再往下，还有一些份量根本没人算，因为它们不是饮料。维多利亚州的 Better Health Channel 列出：55克一份的黑巧克力40到50毫克，50克牛奶巧克力约10毫克，一片咖啡因药片100毫克。一份甜点加一片头痛药，就悄悄给这一天添了一杯速溶咖啡。Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免费。

饮料标签其实告诉了你什么？

比多数标签说得多，而且是出于法律义务，不是出于好意。欧盟第1169/2011号条例的附件三，按 legislation.gov.uk 上公布的条文，要求每升咖啡因超过150毫克的即饮饮料，在品名旁标出这句话：

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

同一条款还要求在警示语后面写出以每100毫升毫克数表示的咖啡因含量，而让计算变得精确的正是这个数字。把它乘以容器容量再除以100：一罐500毫升、标明每100毫升32毫克的饮料就是160毫克，两罐便是320毫克，这还没喝咖啡。该条例也管添加了咖啡因的食品，这类食品要标出每100克或每100毫升的毫克数；补充剂则要标出每份建议每日用量的含量。以咖啡或茶为名的饮料被明确豁免，而这恰恰是你手里最可能端着的那一杯唯一没有数字的原因。

没有标签的咖啡和茶怎么算？

用已公布的每份含量表，再把自己的杯子折算成那一份。Better Health Channel 给出的是每250毫升的数值：滴滤或渗滤咖啡150到240毫克，速溶咖啡80到120毫克，拿铁这类以浓缩咖啡为底的饮品105到110毫克，红茶65到105毫克，巧克力饮料5到10毫克，脱因咖啡2到6毫克。可乐按每375毫升40到49毫克列出，罐装能量饮料按每250毫升160毫克列出。折算这一步是人人都跳过的。250毫升并不等于一只大杯：12液量盎司的外带杯约装355毫升，所以把表上的数值乘以大约1.4；而一只450毫升、处在滴滤区间上端的咖啡杯，更接近430毫克而不是240毫克。全程用毫升计算，并把每种饮料四舍五入到最近的10毫克；冲泡方式造成的摆动比这点取整大得多。

你的总数应该和哪个上限比？

官方上限有两个，回答的是两个不同的问题。美国食品药品管理局给出每天400毫克，大致是两到三杯12液量盎司的咖啡，作为在多数成年人身上一般不与负面影响相联系的量。澳新食品标准局说得更直白：咖啡因根本没有公认的健康参考值，而它的专家工作组发现每天每公斤体重约3毫克时焦虑上升的证据，该机构把这换算成成年人每天约240毫克、9至13岁儿童120毫克。第二个数字才有用，因为它是个人化的：每公斤3毫克，对63公斤的成年人是189毫克，对85公斤的人是255毫克。总数落在240到400毫克之间，就等于低于一个上限而高于另一个。Caffeine Quit Streak Tracker 可免费下载。

什么时候这道算术是错误的工具？

当你需要的是测量而不是估算的时候。上面每个数字都是公布的区间，所以你的总数是一个带着真实误差的估计：同样的咖啡粉、同样的器具，单凭冲泡时间就能差出百分之二十。决定做下之后，这道算术也成了错误的工具。如果你想要的答案是零，数字在第一天就不再有趣，要紧的只剩你已经坚持了多久，那是一串连续记录，不是一个总和。而如果你怀孕、正在服用与咖啡因相互作用的药物，或者在算孩子的上限，那么公布的上限是和医生谈话的起点，不是谈话的替代品。

你到底该用哪一款应用？

想要一个互相督促的人，就选 Caffeine Addiction Calendar

- App Diggity, LLC 出品，免费，带一个紧急按钮，馋意上来时会给你指定的朋友发消息
- 三款里只有它有可读的评分记录：18条评分、平均4.4分，并且在 iOS 10.0 上支持160种设备型号
- 但要和版本日期一起权衡：2.7 自2020年8月24日起就是当前版本，也就是说里面六年没有维护过

更想追踪症状而不是毫克，就选 Uncaf: Quit Caffeine Tracker

- Takeaki Shimizu 出品，免费，1.5.3 版发布于2026年8月8日，是这次比较中更新最近的一款
- 它给五个恢复阶段起了名字，并配上每天记录情绪、精力和睡眠质量的功能，还有应对馋意的呼吸练

习

- 体积42.8兆字节，要求 iOS 15.1 或更新，目前还没有评分，所以你选的其实就是这套阶段模型

如果你的目标总数是零，就选 Caffeine Quit Streak Tracker

- 免费，23.4兆字节，三款里最小，并且在 iOS 13.0 或更新系统上支持130种设备型号，是这里门槛最低的一款
- 一块面板上同时放着连续天数、当前戒断阶段、下一个里程碑，以及用你以前买的饮料算出来的省钱总额
- 它不数毫克，也没有 Android 版，所以上面那道算术仍旧要你自己做：到 App Store 下载 Caffeine Quit Streak Tracker

关于每天咖啡因摄入量的常见问题

每天400毫克是安全上限还是目标？

两者都不是。美国食品药品管理局把400毫克说成在多数成年人身上一般不与负面影响相联系的量，那是针对一个人群的上限，不是某一个人的目标。澳大利亚和新西兰根本不承认这样的数值。

怎么把我的杯子折算成表上的250毫升一份？

用厨房量杯量一次杯子，把容量除以250，再用表上的数值乘以这个结果。400毫升的杯子是1.6份，所以每250毫升200毫克的滴滤咖啡，在那只杯子里约是320毫克，不是200毫克。

双份浓缩咖啡的咖啡因是单份的两倍吗？

接近两倍，因为咖啡因随着萃取出的液体体积变化，而不是随着杯子变化。公布的105到110毫克是按成品饮料每250毫升算的，所以一杯拿铁和一份单独的浓缩完全不是同一个量法。

两份官方资料为什么在咖啡上说不到一起？

因为它们量的份量不同。美国食品药品管理局给的是每12液量盎司、也就是约355毫升113到247毫克，Better Health Channel 给的是每250毫升150到240毫克。都换成毫升，两个区间就大幅重叠。

脱因咖啡算进总数吗？

算，只是量很小。Better Health Channel 把脱因咖啡放在每250毫升2到6毫克，所以四杯大约等于一小块黑巧克力。只有当你追求真正的零而不是减少时，这才有意义。

巧克力、能量棒和药片怎么办？

总数算低了，通常就是因为它们。55克一份的黑巧克力是40到50毫克，50克一板的牛奶巧克力约10毫克，一片咖啡因药片100毫克，比一杯速溶咖啡还多；瓜拉纳每克最多可含100毫克。

这个估计实际上能有多准？

把它当作上下相差百分之二十之内是准的。输入的是公布的区间，不是对你器具的测量，所以把每种饮料取整到最近的10毫克，并且看一周的规律，而不是追某一天的精确值；把范围的两端都算一遍也有帮助。

一种饮料里的咖啡因有法定上限吗？

在某些类别里有。澳新食品标准局把可乐型饮料限制在按饮用状态每公斤145毫克，把能量饮料限制在每

升320毫克，所以一升装的能量饮料在法律上不能超过这个数字，而含瓜拉纳的食品还必须标明含有咖啡因。

哪款应用会替我把毫克加起来？

这里比较的三款都不会，下载之前值得先知道这一点。总数要你自己加；至于你决定把总数定为零之后的那些日子，Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免费。

认真用毫升算一次，你就知道自己这一天是停在180毫克还是600毫克。如果你想让它停在零，接下来发生的事由 Caffeine Quit Streak Tracker 来数。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何按毫克算出你每天的咖啡因摄入量. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.