如何以毫克算出你每天的咖啡因攝取量

一套算法，把咖啡、茶、可樂與能量飲料換算成以毫克計的每天咖啡因攝取量。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：October 26, 2026 • 生產力

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



要算出每天的咖啡因攝取量，先把每一種飲品以毫升寫下來，各自乘上它的咖啡因濃度，再把總量跟上限比一比：美國食品藥物管理署為多數成年人給出的數字是每天400毫克。每公升超過150毫克的罐裝飲品會印出每100毫升的毫克數，咖啡與茶卻不會印。Caffeine Quit Streak Tracker 是一款免費的 iOS 應用程式，給那些把總量定為零的人使用。

披露：*AppStoryo* 由開發 *Caffeine Quit Streak Tracker* 的那間工作室營運。下面的比較採用任何人都能查核的標準，並直接點出真實存在的替代程式。

第一次做這道算術的人幾乎都會算得遠低於真實數字，原因不是粗心。原因是兩份官方資料為同一種飲品給出兩個不同的數字，因為它們量的份量並不相同。

憑感覺估出來的數字為什麼幾乎總是偏低？

因為同一類飲品內部的落差，比不同類之間的差距還要大。以12液量盎司一份來量的美國食品藥物管理署表格，把一般濾滴咖啡放在113到247毫克，含咖啡因的碳酸飲料放在23到83毫克，紅茶71毫克，綠茶37毫克，能量飲料41到246毫克。所以一杯咖啡可能相當於三罐可樂，也可能只相當於一罐。估算總是取中間值，而你家的廚房可能落在任何一端。再往下，還有一些份量根本沒有人算，因為它們不是飲品。維多利亞州的 Better Health Channel 列出：55公克一份的黑巧克力40到50毫克，50公克牛奶巧克力約10毫克，一顆咖啡因錠100毫克。一份甜點加一顆頭痛藥，就悄悄為這一天添上一杯即溶咖啡。Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免費。

飲品標示其實告訴了你什麼？

比多數標示說得更多，而且是出於法律義務，不是出於好意。歐盟第1169/2011號規章的附件三，依 legislation.gov.uk 上公布的條文，要求每公升咖啡因超過150毫克的即飲飲品，在品名旁標出這句話：

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

同一條款還要求在警示語後面寫出以每100毫升毫克數表示的咖啡因含量，而讓計算變得精確的正是這個數字。把它乘上容器容量再除以100：一罐500毫升、標明每100毫升32毫克的飲品就是160毫克，兩罐便是320毫克，而且還沒喝咖啡。該規章也管添加了咖啡因的食品，這類食品要標出每100公克或每100毫升的毫克數；補充品則要標出每份建議每日用量的含量。以咖啡或茶為名的飲品被明確豁免，而這正是你手上最可能端著的那一杯唯一沒有數字的原因。

沒有標示的咖啡與茶該怎麼算？

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 給出的是每250毫升的數值：濾滴或滲濾咖啡150到240毫克，即溶咖啡80到120毫克，拿鐵這類以濃縮咖啡為底的飲品105到110毫克，紅茶65到105毫克，巧克力飲品5到10毫克，低咖啡因咖啡2到6毫克。可樂以每375毫升40到49毫克列出，罐裝能量飲料以每250毫升160毫克列出。折算這一步是人人都跳過的。250毫升並不等於一只大杯：12液量盎司的外帶杯約裝355毫升，所以把表上的數值乘上大約1.4；而一只450毫升、落在濾滴區間上端的咖啡杯，更接近430毫克而不是240毫克。全程以毫升計算，並把每一種飲品四捨五入到最近的10毫克；沖煮方式造成的擺動比這點取整大得多。

你的總量該跟哪一個上限比？

官方上限有兩個，回答的是兩個不同的問題。美國食品藥物管理署給出每天400毫克，大致是兩到三杯12液量盎司的咖啡，作為在多數成年人身上一般不與負面影響相連的量。澳紐食品標準局講得更直接：咖啡因根本沒有公認的健康參考值，而它的專家工作小組發現每天每公斤體重約3毫克時焦慮上升的證據，該機構把這換算成成年人每天約240毫克、9至13歲兒童120毫克。第二個數字才有用，因為它是個人化的：每公斤3毫克，對63公斤的成年人是189毫克，對85公斤的人是255毫克。總量落在240到400毫克之間，就等於低於一個上限而高於另一個。Caffeine Quit Streak Tracker 可免費下載。

什麼時候這道算術是錯誤的工具？

當你需要的是量測而不是估算的時候。上面每一個數字都是公布的區間，所以你的總量是一個帶著真實誤差的估計：同樣的咖啡粉、同樣的器具，單憑沖煮時間就能差出百分之二十。決定做下之後，這道算術也成了錯誤的工具。如果你想要的答案是零，數字在第一天就不再有趣，要緊的只剩你已經撐了多久，那是一串連續紀錄，不是一個總和。而如果你懷孕、正在服用與咖啡因交互作用的藥物，或者在算孩子的上限，那麼公布的上限是和醫師談話的起點，不是談話的替代品。

你到底該用哪一款程式？

想要有人一起盯著進度，就選 Caffeine Addiction Calendar

- App Diggity, LLC 推出，免費，附一個緊急按鈕，饞意上來時會向你指定的朋友傳訊息
- 三款裡只有它有可讀的評分紀錄：18則評分、平均4.4分，而且在 iOS 10.0 上支援160種裝置型號
- 但要跟版本日期一起權衡：2.7 自2020年8月24日起就是目前版本，也就是說裡面六年沒有維護過

更想追蹤症狀而不是毫克，就選 Uncaf: Quit Caffeine Tracker

- Takeaki Shimizu 推出，免費，1.5.3 版發布於2026年8月8日，是這次比較中更新最近的一款
- 它為五個恢復階段取了名字，並配上每天記錄情緒、精力與睡眠品質的功能，還有應付饞意的呼吸練

習

- 容量42.8百萬位元組，要求 iOS 15.1 或更新，目前還沒有評分，所以你選的其實就是這套階段模型

如果你的目標總量是零，就選 Caffeine Quit Streak Tracker

- 免費，23.4百萬位元組，三款裡最小，而且在 iOS 13.0 或更新系統上支援130種裝置型號，是這裡門檻最低的一款
- 一塊面板上同時放著連續天數、目前戒斷階段、下一個里程碑，以及用你以前買的飲品算出來的省錢總額
- 它不數毫克，也沒有 Android 版，所以上面那道算術仍然要你自己做：到 App Store 下載 Caffeine Quit Streak Tracker

關於每天咖啡因攝取量的常見問題

每天400毫克是安全上限還是目標？

兩者都不是。美國食品藥物管理署把400毫克說成在多數成年人身上一般不與負面影響相連的量，那是針對一個族群的上限，不是某一個人的目標。澳洲與紐西蘭根本不承認這樣的數值。

怎麼把我的杯子折算成表上的250毫升一份？

用廚房量杯量一次杯子，把容量除以250，再用表上的數值乘上這個結果。400毫升的杯子是1.6份，所以每250毫升200毫克的濾滴咖啡，在那只杯子裡約是320毫克，不是200毫克。

雙份濃縮咖啡的咖啡因是單份的兩倍嗎？

接近兩倍，因為咖啡因隨著萃取出的液體體積變化，而不是隨著杯子變化。公布的105到110毫克是按成品飲品每250毫升算的，所以一杯拿鐵和一份單獨的濃縮完全不是同一種量法。

兩份官方資料為什麼在咖啡上講不到一起？

因為它們量的份量不同。美國食品藥物管理署給的是每12液量盎司、也就是約355毫升113到247毫克，Better Health Channel 給的是每250毫升150到240毫克。都換成毫升，兩個區間就大幅重疊。

低咖啡因咖啡要算進總量嗎？

要算，只是量很小。Better Health Channel 把低咖啡因咖啡放在每250毫升2到6毫克，所以四杯大約等於一小塊黑巧克力。只有當你追求真正的零而不是減少時，這才有意義。

巧克力、能量棒與藥錠怎麼辦？

總量算低了，通常就是因為它們。55公克一份的黑巧克力是40到50毫克，50公克一塊的牛奶巧克力約10毫克，一顆咖啡因錠100毫克，比一杯即溶咖啡還多；瓜拿納每公克最多可含100毫克。

這個估計實際上能有多準？

把它當作上下相差百分之二十之內是準的。輸入的是公布的區間，不是對你器具的量測，所以把每一種飲品取整到最近的10毫克，並且看一週的規律，而不是追某一天的精確值；把區間兩端都算一遍也有幫助。

一種飲品裡的咖啡因有法定上限嗎？

在某些類別裡有。澳紐食品標準局把可樂型飲品限制在以飲用狀態每公斤145毫克，把能量飲料限制在每公

升320毫克，所以一公升裝的能量飲料在法律上不能超過這個數字，含瓜拿納的食品還必須標明含有咖啡因。

哪一款程式會替我把毫克加起來？

這裡比較的三款都不會，下載之前值得先知道這一點。總量要你自己加；至於你決定把總量定為零之後的那些日子，Caffeine Quit Streak Tracker 在 App Store 上免費。

認真以毫升算一次，你就知道自己這一天是停在180毫克還是600毫克。如果你想讓它停在零，接下來發生的事就由 Caffeine Quit Streak Tracker 來數。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何以毫克算出你每天的咖啡因攝取量. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.