

Bao nhiêu CAFFEINE một ngày?



Chỉ có khoảng 60 loại cây được biết đến là có chứa caffeine tự nhiên. Một số sản phẩm có thể có nhiều caffeine bởi đã được thêm một lượng caffeine tổng hợp

Caffeine tổng hợp được tạo ra bởi các phản ứng hóa học. Caffeine tổng hợp hấp thụ qua hệ tiêu hóa nhanh hơn cà phê tự nhiên nên cho bạn trạng thái “caffeine cao” gần như ngay lập tức.

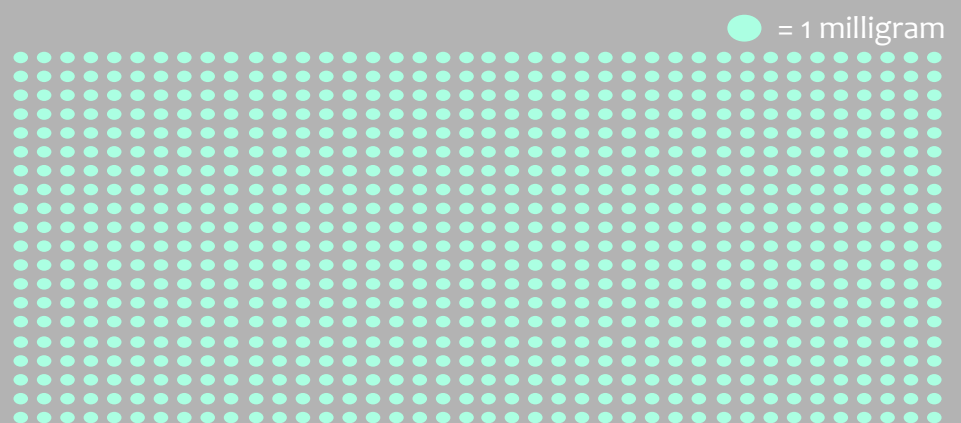
Tại sao lượng caffeine không bắt buộc khi dán nhãn sản phẩm?

Bảng Thông tin thành phần dinh dưỡng trên nhãn dinh dưỡng được yêu cầu ghi các thông tin về chế độ ăn uống cho các chất dinh dưỡng. Caffeine không phải là một chất dinh dưỡng, Tuy nhiên, nếu caffeine tổng hợp được thêm vào thì cần phải ghi rõ trong thành phần của nhãn.

400

Đối với sức khỏe của người trưởng thành, FDA khuyến nghị 400 mg/ ngày

Bao nhiêu Caffeine một ngày là đủ?



Lượng Caffeine *Trung bình*



45

Có khoảng 24-25 mg caffeine tự nhiên trong một cốc trà 240 ml



55

Có khoảng 23-55 mg caffeine tổng hợp trong lon soda 355 ml



80

Có khoảng 80 mg caffeine tổng hợp trong một lon nước tăng lực 240 ml



104

Có khoảng 104 mg caffeine tự nhiên trong một ly chocolate chip 50% đường



130

Có khoảng 130 mg caffeine trong một số loại thuốc giảm đau.



140

Có khoảng 140 mg caffeine tổng hợp trong hạt hướng dương giàu năng lượng.



200

Có khoảng 95-200 mg caffeine tự nhiên trong một ly cà phê pha 240 ml.

Caffeine khi dùng nhiều gây ra các ảnh hưởng:

Căng thẳng thần kinh

Hưng phấn

Tăng huyết áp

Giãn nở phế quản

Lợi tiểu (từ 300 mg/ngày trở lên)

Kích thích nhu động ruột

Mất ngủ