

# 聰明喝咖啡 效率不打折

「今天沒有咖啡，就像靈魂被抽走一半！」這句話是不是說中你的心聲？咖啡因儼然已成為許多上班族的精神糧食，一杯下肚，瞬間充滿戰鬥力。然而，咖啡因過量可能導致心悸、失眠等不適，長期更影響健康。了解自己的身體狀況，聰明選擇、適量攝取才是長久之計！



## 成人每日咖啡因攝取量應控制在 300 毫克以下

過量攝取可能導致心悸、手抖、焦慮、失眠、腸胃不適等

➡ 罐裝咖啡、茶等可以透過標示了解咖啡因含量

➡ 門市選購現煮咖啡則分為紅、黃、綠 3 種顏色標誌



● 咖啡因  
>201mg/杯

上限 1 杯/日



● 咖啡因  
101~200mg/杯

上限 2 杯/日



● 咖啡因  
<100mg/杯

上限 3 杯/日

## 六招聰明喝咖啡



### 掌握「黃金時段」

上午喝咖啡提神效果佳。  
避免在睡前 6 小時內攝取，  
以免影響睡眠。



### 依個人反應調整

每個人對咖啡因的敏感度不同，若出現不適症狀，應減少或停止攝取。



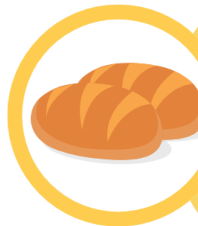
### 補充足夠水分

咖啡因具有利尿作用，因此  
別忘了同時補充水分。



### 別依賴咖啡因提神

咖啡因只是暫時性的輔助，  
維持規律作息、均衡飲食和  
適度運動才是根本之道。



### 避免空腹飲用

咖啡因可能刺激胃酸分泌，  
空腹飲用容易引起胃部不適。



### 使用藥物要注意

咖啡因可能影響某些藥效或  
增加副作用，服藥期間應諮詢  
醫師或藥師。

咖啡因是上班族提神好幫手，但過量絕非好事，咖啡因能助你一時，但健康作息才是長久之計。聰明喝，效率高，健康無負擔！讓咖啡成為你工作上的神隊友，而不是健康的絆腳石！



長安東 內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department