

咖啡因紅黃綠燈 聰明算安心吃

文／卓冠伶

衛生福利部食藥署宣布二〇二三年起，現場調製的飲料只要含咖啡因，都須標示咖啡因含量，標示紅、黃、綠三色。以健康成人為例，標示紅色的飲品每日上限為一杯、黃色則不超過兩杯、綠色上限為三杯。台中慈濟醫院家庭醫學科醫師李宜軒提醒：許多食品飲品含咖啡因，不能只看燈號，要學習計算吃了多少咖啡因。

咖啡因是一種能刺激中樞神經的興奮劑，醫學臨床較常用於複方配藥治療頭痛；過量使用會引發心悸、頭痛、焦慮、失眠、頻尿等症狀。李宜軒醫師表示，長期大量使用會有依賴成癮風險，不宜突然停用，以避免戒斷症狀。適量攝取咖啡因，對身體還是有好處。

國健署建議，成人每天咖啡因攝取量應不超過三百毫克，孕婦不超過兩百毫克。台中慈濟醫院營養師顏慧菁補充，咖啡因會減少鈣與鐵的吸收，建議青少年及孩童應少量甚至避免攝取，以免影響生長發育。

不少人購買市售能量飲料提神，卻忽略能量飲能夠提神的關鍵成分就是「咖啡因」。李宜軒醫師提醒，每日的咖啡



現場調製飲料可從紅、黃、綠標示區分含有多少咖啡因。製圖／陳彥儒



包裝飲品上的咖啡因含量標示方式。製圖／陳彥儒



台中慈濟醫院家醫科李宜軒醫師提醒民眾聰明計算每日咖啡因攝取量，才不會因過量攝取而身體不適。製圖／陳彥儒

因攝取量，不能只參考現調飲品的紅黃綠燈，還要注意包裝飲品上的咖啡因含量標示，例如：能量飲、可樂，都是常被忽略的咖啡因飲品；生活中還有許多食品含有咖啡因卻不在食藥署標示規範內，如巧克力、咖啡相關製品及止痛藥。李宜軒說：「含咖啡因食品、飲品與藥物應避免交互食用，以免攝取過量咖啡因造成不適。」

李醫師補充，咖啡因與部分藥物會產生交互作用：咖啡因會抑制身體吸收口服甲狀腺素，易有藥物濃度不足風險；含麻黃鹼的感冒藥與咖啡因同時服用會過度刺激中樞神經造成亢奮；鎮定安眠類藥物則與咖啡因相互抵制。



台中慈濟醫院家醫科李宜軒醫師提醒，生活中有許多食品含咖啡因，要留意每日攝取量。攝影／卓冠伶

李宜軒建議服藥前停看聽，先諮詢醫師或藥師，才能享受咖啡因，健康無礙。