

กาเฟอีนเล็กน้อยอย่างไร ให้ปลอดภัย



ประโยชน์ของกาเฟอีน

ทำให้รู้สึกตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า

ไม่ควรได้รับกาเฟอีนมากเกินไป

เพราะอาจส่งผลต่อร่างกาย ดังนี้



กระสับกระส่าย



นอนไม่หลับ



หัวใจเต้นแรง

วิธีการเลือกกาแฟที่ถูกต้อง

1. ค่อย ๆ ลดปริมาณการบริโภคลง
ภายในระยะเวลา 7-14 วัน ไม่ควรเลิกดื่มกาแฟทันที
2. ลดขนาดของถ้วยกาแฟ และ
จำกัดจำนวนครั้งในการดื่มต่อวัน
3. เปลี่ยนไปดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่น
ซึ่งมีส่วนผสมของกาเฟอีนในปริมาณที่ต่ำกว่า



ปริมาณกาเฟอีนในเครื่องดื่มต่าง ๆ

ชนิดเครื่องดื่ม

ชา



24 - 76 มิลลิกรัม
ต่อ 500 มิลลิลิตร

น้ำอัดลม



38 - 46 มิลลิกรัม
ต่อ 355 มิลลิลิตร

กาแฟ



74 - 212 มิลลิกรัม
ต่อ 180 มิลลิลิตร

ปริมาณกาเฟอีน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
เผยแพร่ เมษายน 2564



/FDATHAI