

咖啡因的影響

- 如同所有懷孕期間攝取的物質, 咖啡因會滲透進入胎盤。你的孩子也會吸收進咖啡因。
- 各人對咖啡因敏感程度不同。如果因咖啡因的攝取導致問題 (比如煩躁不安等), 就應該減少其攝取量。
- 咖啡因可幫助有些人保持清醒, 但不能使一個飲用大量酒精的人清醒。(懷孕的婦女不應飲用含酒精飲料。)
- 一些藥物加入了咖啡因。服用藥物前請查閱藥品標籤了解其咖啡因的含量。
- 軟飲料生產商加入咖啡因以使飲用者感到興奮。一些飲料含有大量的咖啡因。比如兩罐8盎司的總共含超過300毫克的咖啡因。
- 軟飲料已經成為少年和兒童的吸收咖啡因的主要來源。請注意快餐店供應的超大號咖啡因軟飲料。(除咖啡因外, 軟飲料還含有大量的可導致孩童蛀牙的糖份)



如何減少咖啡因攝取量?

- 選擇無咖啡因飲料, 例如無咖啡因的咖啡和茶, 果汁, 水。
- 換飲無咖啡因的軟飲料如7-UP®, Sprite®, Slice®, gingerale, root beer, Fresca®, 或者無咖啡因可樂。
- 將等量的普通咖啡或者軟飲料與無咖啡因的咖啡或軟飲料混合飲用。
- 如果你不能一下子轉換到無咖啡因飲料, 可嘗試在一天內輪流飲用含咖啡因和不含咖啡因的飲料。
- 查看所用藥物的咖啡因含量。如果你不能確定, 請向專家如藥劑師, 醫生, 護士, 營養學家諮詢。

請致電內華達州立大學合作發展部的母乳喂哺支援熱線 (702)257-5583
如要索取合作發展部出版的其他哺乳資訊小冊子, 請致電(702)257-5547

“母親賦與孩子的禮物”由食品券計劃出資贊助印刷。食品券可幫助有需要的家庭平衡開支, 是抵禦飢餓的第一道防線。它讓低收入家庭在授權食物店購買合乎規定的營養食品。要了解內華達食品券計劃詳情, 請致電1-800-992-0900, 轉分機0500。

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D. C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

An EEO/AA institution



COOPERATIVE EXTENSION

Bringing the University to You

FS-04-34

什麼是咖啡因?

(What is Caffeine?)

編著:

陳麗金 (註冊營養師, 認證哺乳顧問)

Madeleine Sigman-Grant (博士, 註冊營養師)



MOM'S SPECIAL
GIFT

咖啡因來源表

下表為不同的飲料,巧克力, 櫃檯藥品的平均咖啡因含量。

產品	咖啡因(毫克)	產品	咖啡因(毫克)
咖啡及其他飲料		軟飲料類 (12 盎司)	
烹煮咖啡 (8盎司)	135	Barq's Root Beer®	23
速溶咖啡 (8盎司)	95	可口可樂® 古典型和低糖型。	46
無咖啡因咖啡 (8盎司)	5	Dr. Pepper®, 普通型和低糖型。	41
Espresso 咖啡 (一杯, 2盎司)	100	Jolt®	71
Maxwell 麥氏咖啡 Cappuccino, Mocha® (8盎司)	65	Josta®	58
通用食品國際咖啡, Café Vienna® (8盎司)	90	Mellow Yellow®	52
Planet Java Caramocha (9.5 盎司)	65	Mountain Dew®	55
Planet Java Tremble (9.5 盎司)	129	百事可樂® 普通型和低糖型。	36
Sobe Adrenaline Rush (8.3 盎司)	79	RC Cola®	36
Sobe No Fear (8 盎司)	158	Surge®	51
茶類		巧克力類	
茶(8盎司, 散茶葉或茶包)	50	熱可可(8盎司)	5
亞歷桑拿冰茶®(16盎司)	15-30	Hershey® 巧克力塊(1.5盎司)	10
Snapple冰茶®(16盎司)	48	Hershey's® Special Dark (1.5盎司)	30
無咖啡因茶(8 盎司)	< 5		
櫃檯藥物		櫃檯藥物	
Anacin® (2 片)	64 毫克	Excedrin® (2 片)	130 毫克
Vanquish® (2 片)	66 毫克	Vivarin® (1 片)	200 毫克
NoDoz® (1 tablet, 普通型)	100 毫克		

咖啡因是一種自然化學元素, 見于60多種植物的葉子和種子裡。它也是很多軟飲料和非處方配劑的常見添加物 (見圖表)。



咖啡因有刺激性。它能提高肌體反應度和心跳速度。同時,大量吸收咖啡因會導致肌體喪失水份以至脫水。

多數專家同意懷孕婦女和哺乳的母親應該限制其每天咖啡因的吸收量在300毫克以內。

懷孕婦女吸收過多咖啡因會導致發育中的胎兒出現不正常心跳速度。過多飲用咖啡因的哺乳母親的嬰兒時常會煩躁不安,睡眠不踏實。照料疲倦和煩躁的嬰兒比一般嬰兒要困難得多,這對於初作母親的人來講尤其如此。



兒時常會煩躁不安,睡眠不踏實。照料疲倦和煩躁的嬰兒比一般嬰兒要困難得多,這對於初作母親的人來講尤其如此。

請參照咖啡因來源表檢查自己是否攝取過多咖啡因。如果每天的總吸收量超過了300毫克,你就應該在以後幾周的時間內逐漸減少咖啡因的攝取。在這個期間,你可能會有一些症狀例如頭疼,嗜睡,感覺消沉,肚腹不適。記住這些症狀都會隨著時間推移而減輕。與此同時你已經為自己和孩子的健康邁出了一大步。



來源:全國咖啡飲用潮流調查,全美咖啡協會有限公司; 營養行動健康表, 公共利益科學中心, 全國軟飲料協會(2003)-www.nsd.org, Sobe飲品公司。