

一大杯美式 比濃縮更多咖啡因

且如果民衆一天內只喝一杯咖啡，因含量在一百毫克以下的咖啡，但又陸續喝下可樂、冰茶，加起來也可能會超過一天建議攝取量。也有人指出，連鎖速食店、便利超商也有賣現煮咖啡，加上不計其數的個人經營咖啡館，都

還多的咖啡因。對於咖啡因一知半解，誤以為濃縮咖啡咖啡因含量應較多，標示咖啡因的好處之一，就是讓濃縮咖啡得以獲得「平反」，例如曾有一位孕婦以為美式咖啡的咖啡因含量較低，卻意外喝進比想像

【記者祁玲／台北報導】部分咖啡館業者指出，以紅、黃、綠三色標示咖啡因含量，太過簡化、粗糙，因為咖啡因的含量是會累計在人體的，一杯標示綠色的咖啡飲品看似安全，但「集三個綠燈，就可以換一個紅燈」。

台灣咖啡協會表示，大部分對於咖啡因一知半解，誤以為濃縮咖啡咖啡因含量應較多，標示咖啡因的好處之一，就是讓濃縮咖啡得以獲得「平反」，例如曾有一位孕婦以為美式咖啡的咖啡因含量較低，卻意外喝進比想像

【記者張幼芳／台北報導】咖啡族一杯接一杯，到底喝了多少咖啡因？今天起業者「給你顏色看」，國內十一家咖啡連鎖店配合消保會實施「紅、黃、綠色代表」含量一百毫克以下，喝三杯沒問題」。但個人仍需考量自身狀況調整飲用量。

今天起，包括星巴克、西雅圖、怡客、客喜康、IS COFFEE、85度C、伯朗咖啡等七家連鎖咖啡業者，都將配合標示咖啡因濃度；丹堤、優味公司九月實施；壹咖啡及三皇三家業者，下半年陸續跟進。

現煮咖啡咖啡因標示

標示燈別 標準

- 咖啡因含量200-300毫克或300毫克以上
- 咖啡因含量100-200毫克
- 咖啡因含量100毫克以下

行政院衛生署建議每人每天攝取量應在300毫克以下 資料來源／消保會

連鎖咖啡店咖啡因濃度

連鎖咖啡店	咖啡種類	濃度
怡客	一般	127.5
	美式	160.7
	濃縮	139.2
統一星巴克	美式	171.3
	濃縮	128.0
IS COFFEE	一般	194.2
	美式	147.9
	濃縮	195.5
西雅圖	濃縮	129.0
客喜康	濃縮	306.8

註／毫克/100c.c.咖啡因濃度，如果喝一杯300c.c.的咖啡要x3
資料來源：台北市衛生局 製表／林宜靜

還沒有被要求標示。業者不諱言，咖啡因的標示是「建議參考數值」，民衆最好還是依照個人體質，酌量飲用。重度嗜咖啡者，也許一天喝兩杯咖啡因含量在三百毫克以上的咖啡，也不以為意。但不習慣喝咖啡的人，一杯咖啡因含量一百毫克以

下的咖啡，就有可能導致心悸。量自然很高。即使私底下意見不少，國內被點名的連鎖咖啡業者仍全力配合標示咖啡因政策。星巴克公關林佳珍表示，今天起消費者在各分店的調理台都會看到咖啡因標示宣傳單，詳列各咖啡飲品（含大中小不同份量）的咖啡因含量資訊。

此外，怡客咖啡以美國咖啡協會數據換算，只有一「綜合咖啡」為紅燈，業者將在點餐處及出餐處以A4大小的看板

也要喝杯咖啡」，還要「再忙，也要看咖啡因標示」。

咖啡因含量由業者自行標示，各家「紅燈咖啡」不是沒有，就是只有一兩種。星巴克咖啡不以顏色標示，另製一張「咖啡因菜單」，詳列每種咖啡的咖啡因含量，更幫消費者算出大、中、小杯的數值。商品行銷部主管經理仲崇經表示，依星巴克數據，只有「大杯每日精選咖啡」及「大杯冰咖啡」為紅燈咖啡。消保會指出，現在許多咖啡進口商紛紛被下游詢問「咖啡因含量多少？」顯示業者開始關心這個問題，咖啡連鎖店實施「咖啡因分級制」後，盼速食業者也能跟進，讓消費者養成習慣，以後不只「再忙，也要喝杯咖啡」，還要「再忙，也要看咖啡因標示」。

全球創舉
今天開始
咖啡因量三色告訴你
紅：一杯就好 黃：兩杯夠啦 綠：三杯OK 十一連鎖業者加入 咖啡因菜單算一算