

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

早上一杯咖啡，或者奶茶，伴隨不少人展開一天工作，光顧的地方也多是慣常去的一兩間。不過，每人攝取咖啡因後的反應都不同。孕婦、兒童及個別對咖啡因有較大反應的人士，更要格外留意咖啡因的攝取量。

本會與食物安全中心合作，測試80款於食肆調製的咖啡、奶茶的咖啡因含量，涵蓋的食肆有傳統茶餐廳、咖啡店及台式奶茶專門店等。以各類飲品的平均每杯咖啡因含量計，一般咖啡的咖啡因含量最高，其次是港式奶茶、台式奶茶，繼而是精品咖啡cappuccino、espresso及caffè latte；含量最高的一杯達380毫克咖啡因，最低則為54毫克，相差多達6倍！



食肆咖啡奶茶 咖啡因相差6倍 孕婦兒童要小心

測試 80 款咖啡、奶茶

是次測試集中研究在本港食肆調製的咖啡和奶茶飲品。

食物安全中心職員今年4月至5月期間，以一般消費者身份從不同食肆，包括連鎖和獨立的快餐店、茶餐廳、餐廳、精品咖啡店、台式飲品專門店、便利店等搜集六大類別共80款熱咖啡和熱奶茶樣本，分別為：

- 一般咖啡：20款
- 特濃咖啡 (espresso)：12款
- 泡沫咖啡 (cappuccino)：4款
- 鮮奶咖啡 (caffè latte)：4款
- 港式奶茶：30款
- 台式奶茶：10款

由於食肆一般以人手操作的方式來調製咖啡和奶茶，每杯咖啡或奶茶的沖煮/浸泡時間、咖啡粉或茶葉的使用量可能有所不同，因而影響其咖啡因含量。考慮到上述因素對單一測試結果的影響，是次

研究採用重複採樣方式，即每款飲品樣本分兩天採集了2杯，分別進行測試，而表一及表二載列的測試結果為2杯樣本的平均咖啡因含量。

要注意的是，每批咖啡粉或茶葉所含的咖啡因會受產地和品種等多個因素影響，即使同一間店舖，不同時期沖調的咖啡或奶茶的咖啡因含量都可能有差異，再加上人手沖調的因素，故測試結果只反映所抽取樣本的咖啡因含量。

測試項目

測試由食物安全中心的食物研究化學所進行，分析樣本的咖啡因含量。

咖啡樣本測試結果

一般咖啡

平均每杯咖啡因含量最高

這次測試中的「一般咖啡」包括從茶

餐廳、餐廳、快餐店和便利店搜集的咖啡樣本，主要以浸煮方法、滴濾方法或咖啡機調製，並不包括以即溶咖啡粉沖製的咖啡。

以每杯分量計，一般咖啡樣本的平均咖啡因含量在四個咖啡飲品類別中屬最高。含量最高的樣本來自「金門餐廳」(#20)，每杯含380毫克咖啡因。

以每升計，20款一般咖啡樣本的平均咖啡因含量為880毫克，含量最高(樣本#20，每升1,600毫克)和最低(樣本#1，每升320毫克)的樣本差異很大，相差達4倍，這可能與所使用的咖啡豆品種及其調製方法不同有關。

5款樣本(#16、#17、#18、#19、#20)飲用一杯攝取到的咖啡因高達300毫克或以上，飲用一杯已攝取超過200毫克咖啡因的則有3款樣本(#13、#14、#15)。這8款樣本都來自茶餐廳，主要以浸煮方法配

製咖啡。以此方法配製咖啡，熱水與咖啡粉的接觸時間較長，達數分鐘以上，咖啡因釋出量會較多。由於飲用一杯可能已攝取200-300毫克或以上咖啡因，較容易受咖啡因影響的人士（例如孕婦）要特別留意。

特濃咖啡 (espresso) 每升計的咖啡因含量最高

以特濃咖啡機調製的意大利特濃咖啡 (espresso)，顧名思義，咖啡因的濃度特別高，以每升計，12款特濃咖啡樣本的平均咖啡因含量在各類別中最高，達每升3,700毫克，其中含量最高的樣本來自「Holly Brown」(#32)，達每升7,200毫克。

不過，由於特濃咖啡每杯的分量一般較為細小，因此，以每杯分量計，特濃咖啡樣本的平均咖啡因含量不算很高。是次研究所採集的是單份 (single shot) 或最小杯裝 (small) 的特濃咖啡，每杯容量由12至67毫升不等，以每杯分量計，咖啡因含量最高的2款樣本來自「7-Eleven便利店」(#25) 和「Simplylife」(#31)，都含170毫克咖啡因。

泡沫咖啡 (cappuccino)

是次研究所採集的是12安士（或相若分量）杯裝的泡沫咖啡。以每杯分量計，4款泡沫咖啡樣本的平均咖啡因含量為每杯110毫克。含量最高的樣本來自「Mc-Café」(#36)，一杯含160毫克咖啡因。以每升計，泡沫咖啡樣本的平均咖啡因含量為390毫克。

本地茶餐廳多以浸煮方法配製咖啡，基本步驟包括泡咖啡、撞咖啡（又稱「撞啡」，即來回沖泡布袋中的咖啡粉）和焗咖啡等。

鮮奶咖啡 (caffè latte)

是次採集的是12安士（或相若分量）杯裝的鮮奶咖啡。若以每杯分量計，4款鮮奶咖啡樣本的平均咖啡因含量為每杯90毫克。含量最高的樣本來自「Caffe HABITU」(#40)，一杯含140毫克咖啡因。以每升計，鮮奶咖啡樣本的平均咖啡因含量為300毫克，在四個咖啡飲品類別中最低。

奶茶樣本測試結果

港式奶茶

平均每杯咖啡因含量僅次於一般咖啡

這類樣本包括從茶餐廳、餐廳、快餐店、傳統茶檔和便利店搜集的奶茶，主要以浸煮方法（俗稱「絲襪奶茶」）或濾泡方法調製，並不包括以茶包或即溶奶茶粉沖製的奶茶。

以每杯分量計，30款港式奶茶樣本的平均咖啡因含量為每杯170毫克，僅次於「一般咖啡」。含量最高的樣本來自「新釗記」(#69) 和「樂園」(#70)，一杯含220毫克咖啡因。以每升計，港式奶茶樣本的平均咖啡因含量為730毫克。

5款樣本（#66、#67、#68、#69、#70）飲用一杯已攝取200毫克或以上

俗稱的「絲襪奶茶」其實是師傅以細密的棉袋隔開茶葉，原本白色的布袋染成茶色，人們遠看便以為是絲襪。

咖啡因，較容易受咖啡因影響的人士例如孕婦，切勿看輕奶茶的咖啡因含量而掉以輕心。

台式奶茶 廣受年青人歡迎 咖啡因含量卻不少

從台式飲品專門店搜集的台式奶茶飲品樣本均是熱飲，不加木薯粉圓（俗稱「珍珠」）。

以每杯分量計，台式奶茶的平均咖啡因含量為每杯130毫克，比一般咖啡及港式奶茶這兩類為低，其中含量最高的2款樣本來自「Happy Lemon」(#79) 和「墾丁茶房」(#80)，一杯含160毫克咖啡因。

近年，台式奶茶廣受年青人歡迎，但綜合歐盟、澳洲、新西蘭、加拿大有關當局的研究和建議，12歲或以下兒童每日不應攝取超過每公斤體重2.5毫克至5毫克的咖啡因。以一個體重約38公斤的12歲兒童為例，即其每日不應攝取超過約95至190毫克咖啡因。是次測試的台式奶茶樣本每杯的咖啡因含量均超過95毫克（由100毫克至160毫克不等），值得家長及兒童注意。

另外需一提的是，除了台式奶茶，是次測試結果顯示其他類別的咖啡和奶茶，八成樣本飲用一杯已可攝取95毫克或以上咖啡因，家長及兒童必須留神。

總結

以各類飲品的平均每杯分量計，一般咖啡樣本的咖啡因含量最高，其次是港式奶茶，而台式奶茶、泡沫咖啡和特濃咖啡較低，最低是鮮奶咖啡。

如以每升的平均含量計，特濃咖啡樣本的咖啡因含量遠高於其他類別，不過因其



表一：咖啡樣本測試結果

樣本編號 [1]	店舖名稱	店舖地址	飲品名稱	咖啡因含量(毫克) [2]		每杯飲品容量 (毫升) [2]
				每升計 (毫克)	每杯分量計 (毫克) [3]	
一般咖啡 [4]						
1	Pret A Manger	香港中上環中環中心	Americano black coffee	320	110	340
2	大家樂 Café de Coral	新界將軍澳東港城	即磨咖啡	510	110	210
3	美心MX Maxim's MX	九龍觀塘冠天閣	即磨咖啡	530	120	220
4	Délifrance	九龍九龍灣德福廣場第二期	Hot Coffee (moyen)	570	190	330
5	太興餐廳	新界大埔新達廣場	高級即磨咖啡	580	120	210
6	金裝嫩奶佬	新界天水圍新北江商場一期	即磨意大利咖啡	580	130	230
7	大快活 Fairwood	新界沙田連城廣場	熱咖啡	590	140	230
8	Oliver's Super Sandwiches	香港灣仔新鴻基中心	Illy Coffee	610	150	250
9	麥當勞餐廳 McDonald's Restaurant	香港香港仔中心第四期	McCafé 優質濃香咖啡(熱)	630	140	230
10	OK便利店	新界將軍澳厚德邨商場西翼	熱咖啡	660	140	210
11	肯德基 KFC	九龍黃大仙龍翔中心	阿拉伯加咖啡	670	130	200
12	新香園(堅記)	九龍深水埗桂林街38號A	咖啡	750	170	230
13	嘉樂冰廳	新界荃灣新村街40B號	咖啡	890	220	250
14	翠華餐廳	新界屯門大興邨大興商場二期	招牌忌廉咖啡	1,100	220	200
15	檀島咖啡餅店	香港灣仔軒尼詩道176-178號	檀島咖啡	1,300	270	210
16	永發茶餐廳	新界大埔廣福道77號	香濃咖啡	1,300	300	230
17	銀龍粉麵茶餐廳	九龍旺角通菜街118-122號	咖啡	1,400	310	220
18	新釗記	香港北角英皇道377號	咖啡	1,500	320	210
19	大德茶餐廳	九龍九龍城龍崗道49號	咖啡	1,500	350	230
20	金門餐廳	香港香港仔西安街2-3號	咖啡	1,600	380	240
一般咖啡類別平均(範圍)				880 (320-1,600)	200 (110-380)	230
特濃咖啡 espresso [5]						
21	McCafé	新界沙田新城市廣場一期	Espresso	2,000	82	41
22	Pokka Café Grill Specialist	新界沙田新城市廣場一期	意大利特濃	2,000	96	48
23	Pacific Coffee	九龍旺角奧海城商場三期	Espresso (single)	2,300	94	41
24	Starbucks	新界葵涌新都會廣場	Espresso (solo)	2,400	62	26
25	7-Eleven便利店	香港金鐘遠東金融中心	特濃咖啡	2,600	170	67
26	UCC Coffee Shop	九龍旺角奧海城商場二期	意大利濃咖啡	3,100	90	29
27	Agnes b Café LPG	新界將軍澳PopCorn	Espresso	3,200	74	23
28	Cova	香港金鐘太古廣場	Espresso	3,500	84	24
29	18 grams	九龍旺角栢裕商業中心	Espresso	4,900	83	17
30	Caffe HABITU	香港中環和記大廈	Espresso (single)	5,200	78	15
31	Simplylife	九龍九龍塘又一城商場	Regular Espresso	6,000	170	28
32	Holly Brown	香港銅鑼灣希慎廣場	Espresso (solo)	7,200	86	12
特濃咖啡類別平均(範圍)				3,700 (2,000-7,200)	97 (62-170)	31
泡沫咖啡 cappuccino [6]						
33	Starbucks	新界葵涌新都會廣場	Cappuccino (tall)	230	55	240
34	Pacific Coffee	九龍旺角奧海城商場三期	Cappuccino (tall)	310	84	270
35	Caffe HABITU	香港中環和記大廈	Cappuccino (12 oz)	510	130	250
36	McCafé	新界沙田新城市廣場一期	Cappuccino (medium)	520	160	300
泡沫咖啡類別平均(範圍)				390 (230-520)	110 (55-160)	270
鮮奶咖啡 caffè latte [6]						
37	Starbucks	新界葵涌新都會廣場	Latte (tall)	180	54	300
38	McCafé	新界沙田新城市廣場一期	Latte (medium)	230	71	310
39	Pacific Coffee	九龍旺角奧海城商場三期	Cafe Latte (tall)	300	96	320
40	Caffe HABITU	香港中環和記大廈	Latte (12 oz)	500	140	280
鮮奶咖啡類別平均(範圍)				300 (180-500)	90 (54-140)	300

[1] 樣本根據以下三個層次由少至多排序：(1)每升計平均咖啡因含量；如數值相同，則按(2)每杯分量計平均咖啡因含量；如數值相同，則按(3)店舖名稱字母/筆劃。
[2] 為2杯樣本的平均值。

[3] 每杯分量計咖啡因含量是根據每升計咖啡因含量測試結果換算所得。
[4] 咖啡樣本已含奶。
[5] 樣本為1份 (single shot / solo) 或食肆提供的最小分量。
[6] 樣本為12安士杯裝或與此分量相若的杯裝 (例如樣本#36和#38為中杯裝)。

咖啡因對健康的影響

咖啡因的來源

咖啡因屬於一類名為甲基黃嘌呤(methylxanthine)的化學物質，天然存在於咖啡豆、茶葉、可可豆、可樂樹的堅果及瓜拉拿藤(guarana)等植物。以這些原材料製成的食品和飲品，例如咖啡、茶和朱古力，會含一定分量的咖啡因。



過量攝取會產生焦慮 影響睡眠

咖啡因能刺激中樞神經系統，有提神作用，但過量攝取咖啡因可令人產生焦慮、心跳加速、手震、影響睡眠、胃部不適等。另外，咖啡因亦有利尿作用。現有的研究指出每個人對咖啡因的反應和耐受性存在差異，例如，有些人中午後喝一小杯咖啡或奶茶，當晚便難以入睡，另一些人於一天中連喝數杯咖啡或奶茶，當晚仍可以睡得香甜。此外，一些長期攝取咖啡因的人士，一旦突然停止攝取，初時可能出現一些如頭痛和疲倦等徵狀。

對鈣質的影響

根據現有關於咖啡因對健康影響的研究資料，適量飲用含咖啡因的飲品所攝取的咖啡因，應不會對一般健康的成年人產生健康問題，而且飲用者亦會因應反應而調整飲用量。



至於骨骼健康方面，雖然有研究指出咖啡因可能增加鈣質流失，然而，若從日常膳食中已攝取足夠鈣質，有節制地攝取咖啡因不會對骨骼健康造成不良影響。鈣質含量相對較高的食物包括牛奶、芝士、乳酪、硬豆腐、高鈣豆漿和深綠色蔬菜(如芥蘭和菠菜)。雖然部分咖啡及奶茶在沖調時會加入淡奶、煉奶或全脂奶，但加入的分量不多，故不宜倚靠飲用咖啡和奶茶作為主要的鈣質來源。

對孕婦和兒童的影響

嬰兒體重較低可能與孕婦過量攝取咖啡因有關

有研究指出嬰兒出生體重較低可能與孕婦過量攝取咖啡因有關。另外，嬰兒亦可能從母乳中吸收到咖啡因。

兒童過量攝取可能影響行為

人體的神經系統(包括大腦)在兒童時期會不斷發育和成熟，所以兒童可能較容易受咖啡因影響其行為，例如容易受刺激、暴躁、緊張或焦慮等。

因此，兒童、孕婦和授乳婦女應特別注意咖啡因的攝取量。

咖啡因攝取量建議

孕婦 / 授乳婦女：每日不超過 200 毫克至 300 毫克

現時國際間對一般成年人的咖啡因

攝取量並未有統一的建議，但不少地方的有關當局都有為較受影響的群組訂定咖啡因的建議攝取量。例如加拿大衛生

局建議正計劃懷孕的婦女、孕婦和授乳婦女每日應攝取不超過300毫克咖啡因。歐盟食物科學委員會亦曾表示，孕婦每日若攝取不超過300毫克的咖啡因，便可避免因攝取過量咖啡因而出現的不

良後果。英國食物標準局則建議，孕婦應限制咖啡因的攝取量於每日不超過200毫克，超出此水平的咖啡因攝取量可能與影響胎兒發育有關聯。本港衛生署建議孕婦只可限量飲用含咖啡因的飲品和食物，如咖啡、濃茶、汽水、朱古力等，同時亦建議授乳婦女少喝濃茶、咖啡，以減少嬰兒由母乳攝入咖啡因。

兒童：每日不超過每公斤體重 2.5 毫克至 5 毫克

歐盟食物科學委員會表示，兒童每日若攝取超過每公斤體重5毫克的咖啡因，有可能產生短暫的行為改變。澳洲及新西蘭食品標準管理局指出，兒童每日若攝取超過每公斤體重3毫克的咖啡因，有可能提高兒童的焦慮水平。加拿大衛生局則建議12歲或以下兒童不應攝取超過每公斤體重2.5毫克的咖啡因。本港衛生署亦建議兒童應避免飲用咖啡、奶茶或茶類飲品。



部分一般咖啡、港式奶茶、台式奶茶樣本

每杯分量一般較為細小，因此以每杯分量計特濃咖啡的平均咖啡因含量不算很高。

5款一般咖啡樣本飲用一杯可攝取高達300毫克或以上咖啡因，另外3款一般咖啡樣本及5款港式奶茶樣本，一杯的咖啡因含量為200毫克或以上，較容易受咖啡因影響的人士如孕婦、授乳婦女和個別對咖啡因有較大反應的人士應特別留意。

表二：奶茶樣本測試結果

樣本編號 [1]	店舖名稱	店舖地址	飲品名稱	咖啡因含量(毫克) [2]		每杯飲品容量(毫升) [2]
				每升計(毫克)	每杯分量計(毫克) [3]	
港式奶茶						
41	7-Eleven便利店	香港金鐘遠東金融中心	港式奶茶	330	73	220
42	大快活 Fairwood	新界沙田連城廣場	熱奶茶	490	100	210
43	港澳義順牛奶公司	九龍佐敦庇利金街63號	奶茶	510	130	250
44	蘇記茶檔	九龍深水埗耀東街15-16門前	奶茶	540	120	230
45	大家樂 Café de Coral	新界將軍澳東港城	奶茶	600	130	220
46	祥香茶餐廳	香港堅尼地城卑路乍街107號	奶茶	610	140	230
47	蘭芳園	香港中環結志街4A-6號	奶茶	610	140	230
48	翠華餐廳	新界屯門大興邨大興商場二期	香滑奶茶	630	130	200
49	美都餐室	九龍油麻地廟街63號	奶茶	630	140	220
50	金裝燉奶佬	新界天水圍新北江商場一期	香滑奶茶	670	160	240
51	金鳳茶餐廳	香港灣仔春園街41號	奶茶	670	150	220
52	炳記茶檔	香港大坑施弼街5號	奶茶	700	180	260
53	美心香港地 Maxim's Hong Kong Day	新界上水水廣場	奶茶	710	150	210
54	銀龍粉麵茶餐廳	九龍旺角通菜街118-122號	奶茶	710	160	230
55	香港茶餐廳	九龍黃大仙龍翔中心	奶茶	750	170	230
56	金華冰廳	九龍旺角弼街47號	奶茶	780	160	200
57	澳洲牛奶公司	九龍佐敦白加士街47-49號	奶茶	780	190	240
58	大發餐廳	新界元朗翠珊園	奶茶	790	180	230
59	太興餐廳	新界大埔新達廣場	香滑奶茶	800	190	240
60	百利冰室	香港筲箕灣筲箕灣道216號	奶茶	810	190	240
61	華輝餐廳	新界大埔鄉事會街13號	西冷紅茶	810	190	230
62	新華茶餐廳	九龍長沙灣青山道334號	奶茶	810	190	230
63	檀島咖啡餅店	香港灣仔軒尼詩道176-178號	西冷紅茶	820	170	210
64	勝香園	香港中環美輪街2號排檔	奶茶	840	180	220
65	利苑茶餐廳	九龍觀塘順天邨	奶茶	850	190	220
66	華星冰室	香港灣仔廣生行大廈	奶茶	890	200	220
67	OK便利店	新界將軍澳厚德邨商場西翼	熱奶茶	910	200	220
68	澳門茶餐廳	九龍尖沙咀樂道25-27號	奶茶	920	210	230
69	新釗記	香港北角英皇道377號	奶茶	940	220	230
70	樂園	九龍九龍城市政大廈	奶茶	960	220	230
港式奶茶類別平均(範圍)				730 (330-960)	170 (73-220)	230
台式奶茶 [4]						
71	歇脚亭	新界荃灣荃新天地二期	正宗奶茶	250	110	450
72	日出茶太	九龍深水埗桂林街38G號	茶太奶茶	260	120	480
73	天仁喫茶趣	香港銅鑼灣希慎廣場	金香奶茶	270	120	450
74	85度C	香港鴨脷洲海怡半島海怡廣場西翼	台式奶茶	300	120	410
75	Come Buy	新界荃灣城市中心一期	招牌奶茶(大)	300	130	420
76	仙跡岩	新界葵涌新都會廣場	金香奶茶	320	100	320
77	CoCo都可茶飲	新界將軍澳厚德邨商場西翼	珍珠奶茶(M)(熱)(無糖)	320	150	470
78	貢茶	香港小西灣藍灣廣場	台農奶茶	330	100	310
79	Happy Lemon	九龍九龍灣淘大商場第一期	台式奶茶	400	160	410
80	墾丁茶房	九龍九龍灣MegaBox	熱台式奶茶	490	160	320
台式奶茶類別平均(範圍)				320 (250-490)	130 (100-160)	400
<p>註 [1]、[2]、[3] 請參考表一。</p> <p>[4] 台式奶茶樣本均不加木薯粉圓(俗稱「珍珠」)。</p>						

cappuccino 與 caffè latte 的三種成分

泡沫咖啡和鮮奶咖啡都是由三種成分組成，分別是：特濃咖啡、熱牛奶和牛奶泡沫。泡沫咖啡一般含較大比例的牛奶泡沫，而鮮奶咖啡則含較大比例的熱牛奶；由於牛奶一般不含咖啡因，因此這兩種咖啡的咖啡因含量取決於加入的特濃咖啡的分量（例如單份、雙份、三份等）和其咖啡因的濃度。一般而言，若增加特濃咖啡份數，其每杯內咖啡因含量亦會以倍數增長。

是次研究從12間食肆採集其特濃咖啡樣本，再進一步從其中4間精品咖啡店採集其泡沫咖啡樣本和鮮奶咖啡樣本。檢測結果顯示，部分精品咖啡店的12安士（或相若分量）杯裝泡沫咖啡及鮮奶咖啡，是以單份或雙份特濃咖啡調製。

因此，消費者若在精品咖啡店購買泡沫咖啡和鮮奶咖啡，而又關注攝入的咖啡因分量，不妨向店內的咖啡沖調師查詢特濃咖啡的使用份數，並在有需要時要求調節份數，以作出恰當的個人選擇。



量偏高，故不建議兒童飲用，並建議兒童應保持均衡及多元化飲食。

● 孕婦和授乳婦女應避免過量攝取咖啡因；即使飲用含較少咖啡因的咖啡或奶茶，亦應注意飲用分量，以免因飲用過多而攝取過量咖啡因。個別對咖啡因有較大反應的人士則應按個人對咖啡因的耐受性來控制其咖啡因攝取量。

● 消費者如欲減少咖啡因攝取量，可考慮在購買或落單時要求減少咖啡或茶的分量，例如點選精品咖啡（如泡沫咖啡、鮮奶咖啡）時指定特濃咖啡的使用份數，或在茶餐廳叫咖啡或奶茶時要求較淡。

● 需要限制咖啡因攝取量的人士，可考慮飲用脫咖啡因（decaffeinated）的咖啡或奶茶。

過往研究

除了咖啡和奶茶，其他茶類飲品、可樂、朱古力等飲品都可能含有咖啡因。本會及食物環境衛生署於2002/03年進行了一次有關預先包裝飲品中咖啡因含量的研究，部分結果撮要如下，讓讀者參考：

飲品類別	咖啡因含量範圍（毫克）	
	每升計	每包裝計
咖啡	380-640	95-160
奶茶	370-380	93-95
其他茶類飲品（包括綠茶、檸檬茶、烏龍茶等）	38-180	13-80
可樂飲品	30-210	11-69
朱古力飲品	12-19	3-5
能量飲品	<1-950	<1-78

至於是次研究的全部特濃咖啡、泡沫咖啡、鮮奶咖啡和台式奶茶樣本，以每杯分量計，全部的咖啡因含量均為200毫克以下。

另外，對兒童而言，是次測試結果顯示大部分咖啡和奶茶類飲品的咖啡因含量較

高，飲用一杯已有可能超過建議的兒童每日咖啡因攝取量上限。

給消費者的建議

● 一般健康的成年人適量飲用咖啡和奶茶等含咖啡因的飲品，所攝取的咖啡因應不會引致健康問題，但消費者仍應保持均衡及多元化飲食。

● 是次測試結果顯示咖啡和奶茶類飲品的咖啡因含

給業界的建議

● 飲食業界，特別是大型連鎖店，應以提供有用的資訊給消費者為原則，為消費者提供飲品的咖啡因含量資料作參考，例如可透過餐牌、店內海報，或其他途徑如公司網頁、電話熱線等，發放相關資訊。

● 為了讓消費者，特別是較易受咖啡因影響的人士有所選擇，本會及食物安全中心建議業界供應不同咖啡因含量（包括脫咖啡因）的咖啡和奶茶。

● 按消費者要求，調製較淡的咖啡或奶茶，從而減少飲品中的咖啡因含量。

食肆意見

「翠華餐廳」（#14及#48）表示，其餐牌內附有字句「咖啡及奶茶產品含有咖啡因，12歲以下或孕婦不宜飲用」。

「勝香園」（#64）表示，咖啡因的多與少會因應奶茶的濃度而增加或減少，如要攝取少些咖啡因，只需將奶茶的濃度調低便可。

部分特濃咖啡、泡沫咖啡、鮮奶咖啡樣本

