

A Minute for Your Health

Coffee, Tea, and Caffeine

December 2021

Worldwide, billions of people drink coffee, tea, or other caffeinated beverages every day. The caffeine in these beverages may help with concentration and alertness and it gives a feeling of energy which is why many people drink it in the morning.

Are there health benefits?

- Tea drinking is associated with better health. Tea contains antioxidants, which can help protect the cells in the body. It may also reduce risk for type 2 diabetes and cardiovascular disease.
- Coffee has similar benefits as tea, and drinking coffee may lower risk of stroke and heart disease.
- Caffeine is used to treat certain kinds of headaches. If you drink coffee, tea or other caffeinated drinks regularly you may get a headache if you miss your morning caffeine.



Too much of a good thing?

Drinking too much coffee and tea can lead to caffeine toxicity and overdose, which can occasionally be fatal.

Adults should NOT exceed 400 mg of caffeine per day

Other symptoms from excessive caffeine intake include:

- Addiction - high caffeine intake can cause physical dependence
- Anxiety, rapid heart rate, and high blood pressure
- Rebound fatigue - when the caffeine wears off you feel very sleepy
- stomach upset
- frequent urination
- Insomnia

Caffeine content in drinks:

- 8 oz cup of coffee - 100 mg
- 8 oz cup of black tea - 50 mg
- 1 cup of green tea - 30 mg
- 1 cup Oolong tea - 40 mg
- 1 cup of Decaf coffee - 5-25 mg
- 1 shot espresso - 65 mg
- 12 can soda - 40-50 mg
- 1 oz chocolate - 12-24 mg
- 8 oz energy drink - 85 mg

Calories, cost, and other caffeine sources

Calorie count: How do caffeinated beverages and food stack up?

- Plain brewed coffee or tea has zero calories
- Adding a tsp of sugar and milk or cream can bring it to 30-40
- Drinks like frappuccino can be as much as 400 calories
- Chai latte averages 240 calories for 16 oz
- A chocolate bar (1.5 oz) has about 220 calories

Too many calories can contribute to weight gain, so choose carefully



Coffee and tea come from plants. The coffee bean is a seed found inside the coffee “cherries”. This bean is dried and processed to become coffee. Tea is made from leaves of a plant and the way they are processed determine the flavor and caffeine content of the tea.



Consider the cost

How do coffee and tea impact your wallet?
Brewing coffee or tea at home costs 15-20 cents per cup. At a coffee shop or store the cost can be between \$1 and \$5 per drink.

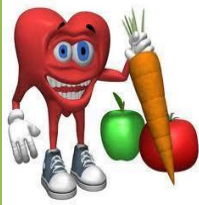


Coffee and tea are the most popular sources of caffeine, but there are other sources too. Chocolate, Kola nut, Guarana, Yerba Mate, soda, energy drinks, some medications, and even food with added caffeine all contribute to daily caffeine intake.

December Exercise: Think about your drink

For one week, keep track of these to make sure caffeine is working for you:

- The amount of caffeine you are consuming each day (aim for less than 400 mg total)
- The amount of money you spend on drinks from restaurants and coffee shops.
- Notice when you have your last caffeinated drink of the day and how you sleep that night.
- Estimate the number of calories your drink(s) have and add them up to get a total number each day



Un minuto para su salud

Café, té y cafeína

dicieembre de 2021

En todo el mundo, miles de millones de personas beben café, té u otras bebidas con cafeína todos los días. La cafeína en estas bebidas puede ayudar con la concentración y el estado de alerta y da una sensación de energía, razón por la cual muchas personas la beben por la mañana.

¿Hay beneficios para la salud?

- Beber té está asociado con una mejor salud. El té contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del cuerpo. También puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- El café tiene beneficios similares al té, y beber café puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.
- La cafeína se usa para tratar ciertos tipos de dolores de cabeza. Si toma café, té u otras bebidas con cafeína con regularidad, puede sufrir dolor de cabeza si omite la cafeína de la mañana.



¿Demasiado de una cosa buena?

Beber demasiado café y té puede provocar toxicidad por cafeína y sobredosis, que ocasionalmente pueden ser fatales.

Los adultos NO deben exceder los 400 mg de cafeína por día.

Otros síntomas de la ingesta excesiva de cafeína incluyen:

- Adicción: la ingesta alta de cafeína puede causar dependencia física
- Ansiedad, frecuencia cardíaca rápida y presión arterial alta
- Fatiga de rebote: cuando la cafeína desaparece, se siente muy somnoliento.
- malestar estomacal
- micción frecuente
- Insomnio

Contenido de cafeína en bebidas:

- Taza de café de 8 oz - 100 mg
- Taza de 8 oz de té negro - 50 mg
- 1 taza de té verde - 30 mg
- 1 taza de té Oolong - 40 mg
- 1 taza de café descafeinado - 5-25 mg
- 1 trago de espresso - 65 mg
- 12 latas de refresco - 40-50 mg
- 1 onza de chocolate - 12-24 mg
- 8 oz de bebida energética - 85 mg

Calorías, costo y otras fuentes de cafeína

Recuento de calorías: ¿Cómo se acumulan las bebidas y los alimentos con cafeína?

- El café o té natural no tiene calorías.
- Agregar una cucharadita de azúcar y leche o crema puede llevarlo a 30-40
- Las bebidas como el frappuccino pueden tener hasta 400 calorías
- Chai latte tiene un promedio de 240 calorías por 16 oz
- Una barra de chocolate (1.5 oz) tiene alrededor de 220 calorías.

Masivas calorías pueden contribuir al aumento de peso, así que elija con cuidado



El café y el té provienen de plantas. El grano de café es una semilla que se encuentra dentro de las “cerezas” del café. Este grano se seca y se procesa para convertirse en café. El té está hecho de hojas de una planta y la forma en que se procesan determina el sabor y el contenido de cafeína del té.



Considere el costo

¿Cómo afectan el café y el té a su billetera?
Preparar café o té en casa cuesta entre 15 y 20 centavos por taza. En una cafetería o tienda, el costo puede oscilar entre \$ 1 y \$ 5 por bebida.

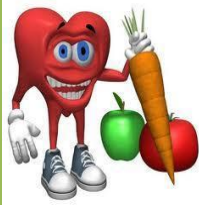


El café y el té son las fuentes más populares de cafeína, pero también existen otras fuentes. El chocolate, la nuez de cola, el guaraná, la yerba mate, los refrescos, las bebidas energéticas, algunos medicamentos e incluso los alimentos con cafeína agregada contribuyen a la ingesta diaria de cafeína.

Ejercicio de diciembre: Piense en su bebida

Durante una semana, realice un seguimiento de estos para asegurarse de que la cafeína funcione para usted:

- La cantidad de cafeína que consume cada día (apunte a menos de 400 mg en total)
- La cantidad de dinero que gasta en bebidas de restaurantes y cafeterías.
- Observe cuándo toma su última bebida con cafeína del día y cómo duerme esa noche.
- Calcule la cantidad de calorías que tiene su (s) bebida (s) y súmelas para obtener un número total cada día



健康时刻

咖啡、茶和咖啡因

2021 年 12 月

在全球范围内，每天有数十亿人饮用咖啡、茶或其他含咖啡因的饮料。这些饮料中的咖啡因可能有助于集中注意力和警觉性，它给人一种精力充沛的感觉，这就是许多人在早上喝咖啡的原因。

有健康益处吗？

- 喝茶与更好的健康有关。茶含有抗氧化剂，可以帮助保护体内的细胞。它还可以降低患 2 型糖尿病和心血管疾病的风险。
- 咖啡与茶有相似的好处，喝咖啡可以降低中风和心脏病的风险。
- 咖啡因用于治疗某些类型的头痛。如果您经常喝咖啡、茶或其他含咖啡因的饮料，如果您想念早晨的咖啡因，您可能会头痛。



好事太多？

喝太多咖啡和茶会导致咖啡因中毒和过量服用，这有时会致命。

成人每天不应超过 400 毫克咖啡因

过量摄入咖啡因的其他症状包括：

- 成瘾 - 高咖啡因摄入会导致身体依赖
- 焦虑、心率加快和高血压
- 反弹疲劳 - 当咖啡因消失时，您会感到非常困
- 肚子不舒服
- 尿频
- 失眠

饮料中的咖啡因含量：

- 8 盎司咖啡 - 100 毫克
- 8 盎司杯红茶 - 50 毫克
- 1 杯绿茶 - 30 毫克
- 1 杯乌龙茶 - 40 毫克
- 1 杯无咖啡因咖啡 - 5-25 毫克
- 1 份浓缩咖啡 - 65 毫克
- 12 罐苏打水 - 40-50 毫克
- 1 盎司巧克力 - 12-24 毫克
- 8 盎司能量饮料 - 85 毫克

卡路里、成本和其他咖啡因来源

卡路里计数:含咖啡因的饮料和食物如何叠加?

- 纯煮咖啡或茶的卡路里为零
- 添加一茶匙糖和牛奶或奶油可以使其达到 30-40
- 像星冰乐这样的饮料可以含有多达 400 卡路里的热量
- 16 盎司的柴拿铁平均热量为 240 卡路里
- 一块巧克力(1.5 盎司)大约含有 220 卡路里热量

过多的卡路里会导致体重增加, 因此请谨慎选择



咖啡和茶来自植物。咖啡豆是在咖啡“樱桃”中发现的种子。这种豆经过干燥和加工成为咖啡。茶是由植物的叶子制成的, 它们的加工方式决定了茶的风味和咖啡因含量。



考虑成本

咖啡和茶如何影响你的钱包?

在家冲泡咖啡或茶的费用为每杯 15-20 美分。在咖啡店或商店, 每杯饮料的成本可能在 1 美元到 5 美元之间。



咖啡和茶是最受欢迎的咖啡因来源, 但也有其他来源。巧克力、可乐果、瓜拉那、马黛茶、苏打水、能量饮料、一些药物, 甚至添加了咖啡因的食物都有助于每天摄入咖啡因。

十二月练习:想想你的饮料

一周内, 跟踪这些以确保咖啡因对您有效:

- 您每天摄入的咖啡因量(目标是总摄入量少于 400 毫克)
- 您在餐厅和咖啡店的饮料上花费的金额。
- 请注意您当天喝的最后一杯含咖啡因的饮料是什么时候, 以及您当晚的睡眠情况。
- 估计您的饮料所含的卡路里数量并将它们相加以获得每天的总数