咖啡豆的含量

另外，加拿大卫生部门的建议是，健康的成人一天400微克、孕妇300微克的咖啡因摄入是安全的。

如果一天要喝500毫克咖啡因， 称“咖啡因中毒”

咖啡中的咖啡因，难融于冷水，却易溶与热水

100毫克咖啡里大约含有1.9-3.5毫克咖啡因，咖啡因含量是在1.9-3.5%之间。

一个豆子应该0.5g，，咖啡因0.01g=10mg