

咖啡還是水？

與咖啡因和平共處的補水習慣

早上第一杯咖啡是神聖的儀式。辦法不是戒掉咖啡，而是幫它搭配一個小習慣。

Bean 說給你聽
2026年9月11日 · 閱讀約 2 分鐘

damy.wubbigo.com

早上第一杯咖啡是神聖的儀式。咖啡因可能有輕微的利尿作用，一天下來咖啡越喝越多，就越容易**忘記喝水**。辦法不是戒掉咖啡，而是幫它搭配一個小習慣。

400 mg

每日上限

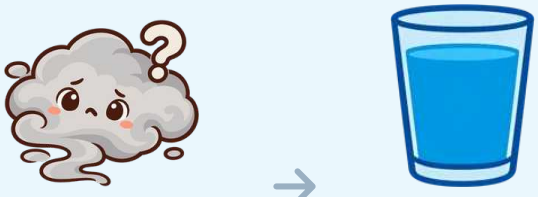
建議成人的咖啡因安全上限

大約相當於 4 杯濾泡式咖啡。控制在這個上限以下，再幫每杯咖啡配一杯水，就能維持良好的平衡。



1 為什麼咖啡因可能悄悄讓你口渴

咖啡因有輕微的利尿作用，尤其攝取量大的時候，可能讓你的腎臟多工作一點。這種影響緩慢又安靜，很多時候你甚至不會發現自己渴了。



下午時分 **腦袋一團霧** → 一杯水 **思緒變清晰**

下午那種「霧茫茫」的感覺

第二、三杯咖啡後出現的輕微恍神，有時不是咖啡因造成的，而是一整天忽略了喝水。下一杯咖啡之前，先試著喝杯水吧。

★ 來自 BEAN

在咖啡機旁邊放一個水杯。

咖啡 + 水，一次搞定

倒咖啡時，順手把水杯也裝滿。用 Damy 記錄， 馬上開始 →



2 Bean 的規則：1 杯咖啡，1 杯水

Bean 的習慣很簡單：每次喝咖啡休息時，都會配一杯水。不用複雜計算，這種一對一的搭配，久了自然就會變成習慣。



> 喝咖啡是為了享受，喝水是為了平衡。兩者不是對手，而是互補的好搭檔。





在 Damy 留個小備註

在喝水紀錄裡加個備註，久了就能輕鬆看出自己在哪些時段喝得不夠。


「喝完咖啡」

3 那要怎麼做呢？3 個簡單步驟


每杯咖啡旁邊，都放上一杯水。


試著在喝完咖啡之前，先把水喝完。


當天最後一杯咖啡後，用 2 杯水為這天收尾。



你不需要戒掉咖啡。

幫它搭配一個小而固定的習慣，剩下的就交給 Damy 的提醒吧。

下載 Damy →

掃描下載

本內容僅供一般資訊參考，不能取代專業醫療建議。 參考資料 →