

## 無咖啡因飲食 Caffeine Free Diet

這是一種限制食物中含咖啡因的飲食。因為咖啡因可以增加呼吸頻率，心率、升高血壓和增加緊張激素賀爾蒙的分泌，限制咖啡因可以把刺激減少到最小程度。

### 可採用的食物

無咖啡因咖啡

軟飲料：

無啡因可口可樂

檸檬飲料

桔汁

Root Beer 汽水

薑麥酒

滋補水

蘇打水

礦泉汽水

礦泉水

### 應避免的食物

普通咖啡

茶

可口可樂

軟飲料：可口可樂或 **Pepper** 汽水、減肥汽水等

巧克力

奶巧克力

甜巧克力

巧克力奶

烘巧克力