



전북인공지능
고등학교

☎ 063-562-9703
FAX 063-563-4440

6월 학생 식생활 및 위생교육

식생활교육관
063-563-2457

카페인 섭취 줄이기

카페인이란?



- ✓카페인 = 커피, 초콜릿뿐만 아니라 녹차, 콜라, 감기약, 두통약 등 다양하게 존재
- ✓커피 소비가 적어도 콜라, 초콜릿 및 의약품 섭취에 의해 예상 섭취량보다 높을 수 있음

카페인 = 식품에 얼마나 들어있을까?



청소년 고카페인 음료 하루 권고량은?



- ✓150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2캔만 마셔도 초과할 수 있으니 주의 필요
- ✓청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg이하로, 60kg 기준 150mg

카페인 과다섭취 시 부작용



- ①불안, 메스꺼움, 구토 등 증상 발생
- ②적절한 카페인 = 뇌 혈류 감소로 두통을 완화시키지만, 과도한 섭취는 탈수를 유발
- ③탈수로 인해 오히려 두통이 유발될 가능성 ↑
- ④철분·칼슘 흡수를 방해하여 빈혈과 성장저해를 유발

고카페인 음료 표시 확인하세요



- ✓고카페인 함유 식품에는 주의문구, '총 카페인 함유량'이 표기되어 있어요!
- ✓'고카페인 함유'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다' 라는 문구가 표기되어 있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

카페인 줄이기 요령

