



5월 영양 소식

군산동고등학교 2023

날짜 (2023. 5. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

고카페인 음료 바로 알기

가. 그것이 알고 싶다: 고카페인 음료



그것이 알고싶다 : 고카페인 음료



물이 최고

- 물의 역할
 - 섭취한 음식물의 소화흡수를 돕습니다.
 - 우리가 활동하고 생각하는 등의 에너지 소비에 반드시 필요합니다.
 - 몸의 세포조직을 성장시키는데 사용 됩니다.
 - 몸의 체온을 정상적으로 유지하는데 도움을 줍니다.
- 1일 권장량은 8잔 정도입니다.
- 물을 마실 때는 천천히 너무 차가운 물보다 미지근한 물을 마시는 것이 좋습니다.

우유 최고

- 우유의 역할
 - 우유속에는 여러 가지 영양소가 있어 균형잡힌 식생활에 도움을 줍니다.
 - 칼슘과 단백질은 성장에 도와주고, 치아와 뼈를 튼튼하게 해줍니다.
 - 우유에 들어있는 유당은 뇌 조직 성장에 도움을 주어 머리를 좋게 해줍니다.
 - 우유의 단백질인 카제인은 사람에게 꼭 필요한 필수 아미노산이 모두 함유 되어있습니다.
- 하루에 200ml~400ml 정도 섭취하면 좋습니다.



<카페인 함량이 ml 당 0.15mg 이상 함유되면 고카페인 음료입니다.>



<어린이의 카페인 최대 일일섭취 권고량은 몸무게 1kg 당 2.5mg 입니다.>



교육부 학생건강정보센터

나. 고카페인 음료 판매 제한 지역



★ 카페인 과다 섭취는 청소년의 건강에 좋지 않습니다. 이에 따라 식품의약품안전처에서도 **고카페인 음료 판매 제한 지역**을 어린이 식품안전보호구역 전체로 확대했습니다.

[학교 주변 200m 내 고카페인 음료 판매 제한]

이제부터는 건강을 생각해서 졸리거나 목이 마를 땐 **고카페인 음료** 대신 **물이나 주스**를 마시고 부득이하게 **고카페인 음료**를 마실 때는 카페인 함량을 꼭 확인해서 **최대일일섭취권고량** 이하로 조절해보세요. (청소년 **최대일일섭취권고량** 체중 1kg당 2.5mg - **에너지음료 250ml 기준 약2캔**)

! 청소년 여러분, 고카페인 음료 하루 1캔 이상 섭취하지 마세요!

고카페인 음료를 1주일에 3회 이상 섭취하는 청소년이 지속적으로 증가하고 있습니다



중고등학생 고카페인 음료 주3회 이상 섭취율(%) 출처: 질병관리청

고카페인 음료를 과다 섭취할 경우 가슴두근거림, 수면장애, 두통 등의 부작용이 발생할 수 있어, 섭취에 주의가 필요합니다!

카페인 섭취 줄이기 실천방법



고카페인 함유
주의 표시 확인하기



하루 한 캔이면 충분해요!
청소년 최대일일섭취권고량
150mg/60kg



과다 섭취를
주의하세요!