



8월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜 (2022. 8. 9)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

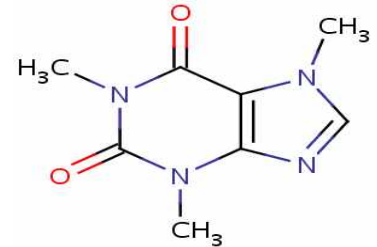
고카페인음료 바로 알기

카페인이란?

카페인을 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용되고 있습니다. 식품 중에는 커피뿐만 아니라 탄산음료, 초콜릿, 에너지 음료 등에 들어 있으며, 의약품(진통제, 감기약, 피로 회복제)과 다이어트 보조 식품 등에도 함유되어 있습니다.

카페인을 섭취하게 되면 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 지나친 카페인 섭취는 불면증, 두통, 불안 등 부작용을 일으킬 수 있습니다. 특히 청소년은 성인에 비하여 카페인에 과민하게 반응하기 때문에 과량의 카페인을 섭취할 경우 카페인 중독이 일어나기 쉽습니다.

식약처에서는 청소년의 하루 카페인 섭취량을 체중 1kg당 2.5mg 이하로 섭취할 것을 권고하고 있습니다.



청소년 카페인 최대
일일섭취권고량(mg)

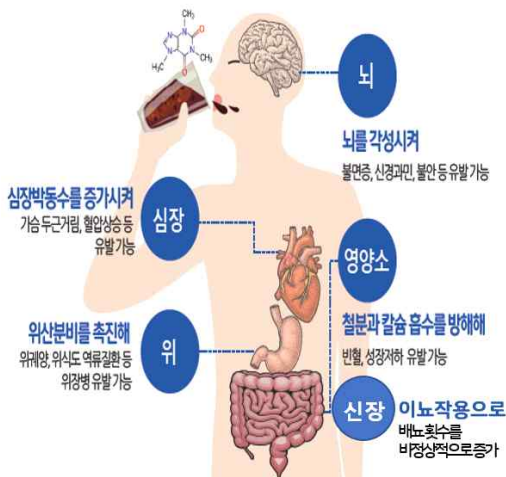
= 나의 체중(kg) X 2.5mg

체중이 60kg일 경우?

60kg X 2.5mg = 150mg

카페인 과잉 섭취 부작용

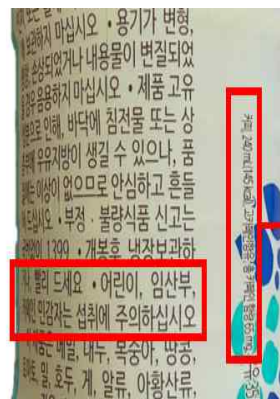
카페인을 과잉 섭취할 경우 신체 건강뿐만 아니라 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 있습니다. 성장기 청소년의 경우 카페인 과잉 섭취로 인한 부작용이 더 크므로 주의해야 합니다.



카페인 함량 확인하기

카페인 함량이 1ml 당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총 카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의문구가 의무적으로 표시합니다.

(고카페인 음료 기준 : 일반 캔 음료 용량(240ml)을 기준으로 카페인 함량 36mg 이상)



커피,
240ml(145kcal),
고카페인함유,
총카페인함량65mg

식품 별 카페인 함량



인스턴트 커피
(1봉)
56mg



커피전문점 커피
(400ml)
132mg



커피우유
(200ml)
47mg



초코우유
(200ml)
20mg



커피음료
(250ml)
103mg



콜라
(250ml)
27mg



에너지드링크
(250ml)
80mg



녹차
(티백 1개)
22mg



초콜릿
(100g)
18mg



녹차맛아이스크림
(100g)
99mg



커피맛아이스크림
(100g)
29mg

그림 출처: 식품의약품안전처에서 제공한 그림을 일부 포함하고 있습니다.

※ 정확한 수치는 제품의 카페인 함량을 확인해주세요 ※

카페인 섭취를 줄이는 방법

<p>① 피곤하거나 잠이 올 때는 스트레칭하기</p> <p>피곤하거나 잠이 올 때는 산책하거나 스트레칭을 해 보세요!</p> 	<p>② 갈증이 날 때는 카페인 음료 대신 물 마시기</p> <p>카페인은 이뇨작용을 하는 호르몬에 영향을 주어 많은 양의 수분이 몸 밖으로 나가게 돼요!</p> 	<p>③ 콜라와 같은 탄산음료 대신 물이나 주스 마시기</p> <p>탄산음료에는 카페인뿐만 아니라 당과 인의 함량이 높아 건강에 좋지 않아요!</p> 
<p>④ 초코우유 대신 흰 우유 마시기</p> <p>초콜릿에도 카페인이 들어 있어요!</p> 	<p>⑤ 최대 일일섭취권고량 이하로 마시기</p> <p>부득이하게 카페인 음료를 마실 때는 카페인 함량을 꼭 확인해서 본인에게 적정량을 섭취하도록 해요!</p>  <p>커피, 240ml(145kcal), 고카페인함량, 총카페인함량65mg</p>	<p>⑥ 잠 충분히 자기</p> <p>하루 7-8 시간 충분한 수면으로 피로를 풀 수 있어요!</p> 

2022년 8월 9일

군산동고등학교장 (직인생략)