

카페인이란?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다. 기호식품인 커피, 녹차 외에 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 및 감기약이나 두통약과 같은 의약품에도 광범위하게 함유되어 있어 무심코 섭취하게 되는 카페인 양은 실제 생각하는 양보다 많아질 수 있어 우려가 되고 있습니다.

과잉 섭취 시에 어떤 문제가 있을까요?

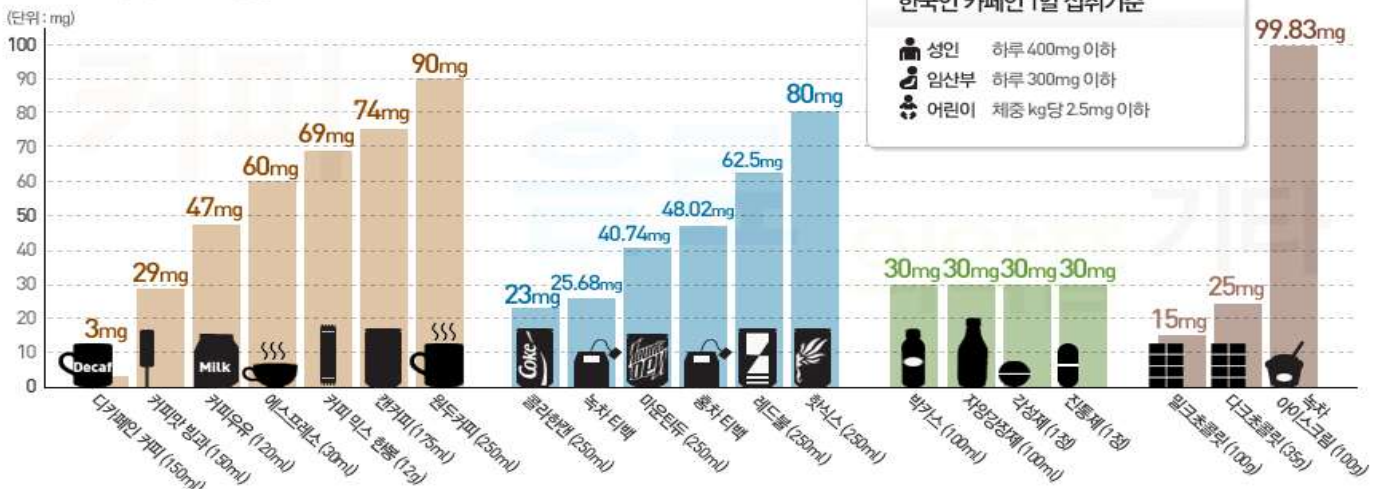
- ☞ 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- ☞ 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- ☞ 철분 흡수 방해로 빈혈 유발
- ☞ 칼슘 흡수 방해로 성장 저해 유발

★카페인은 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해집니다.



식품에 들어있는 카페인양을 알아볼까요?

음료별 카페인 함유량



생활 속 카페인 줄이기 요령

- ▶ 하루 카페인 음료섭취 한잔씩 줄이기(디 카페인 음료나 커피선택)
- ▶ 졸음이 오거나 목이 마를 경우 커피, 피로회복제 대신 물을 마시거나 바람 쐬기
- ▶ 티백녹차는 우려내는 시간 짧게, 낮은 온도 물에서 우려내기
- ▶ 제품에 함유된 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 최대 일일 섭취 권고량 이하로 마시기

고카페인 함유 문구 확인하세요!

용기에 기재된 고카페인 함유문구와 총카페인 함량(mg)을 확인하세요.

*고카페인음료 : 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 액체식품



- ☞ 어린이, 임산부, 카페인 민감자 등은 카페인 함유 문구를 확인하고 섭취 시에 주의하시기 바랍니다.



어린이 및 청소년 카페인 1일 권고량

자료출처 : 식품의약품안전처, 서울대의과대학