



영양교육

식생활관

530 - 2369

<http://www.seoyoung.hs.kr>

♣카페인 집중탐구♣

1. 카페인이란?

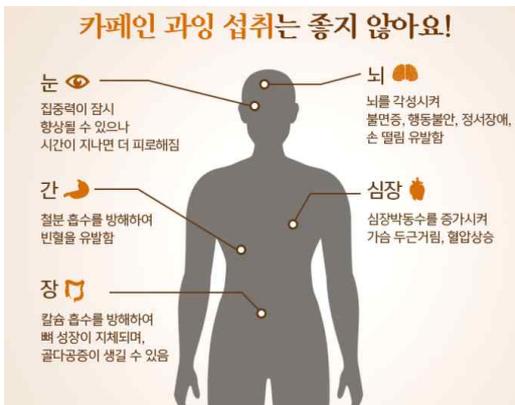
커피, 차잎 등에 함유된 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있다. 기호식품인 커피, 녹차 외에 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 및 감기약이나 두통약과 같은 의약품에도 광범위하게 함유되어 있다.

2. 청소년의 고카페인 음료 섭취 실태는?

청소년들은 고카페인 음료가 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 도움이 된다고 생각하여 자주 마시고 있다. 그러나 고카페인 음료의 카페인 성분은 일시적으로는 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는 효과가 있으나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 더 피곤해진다.

3. 카페인 과잉섭취, 무엇이 문제인가?

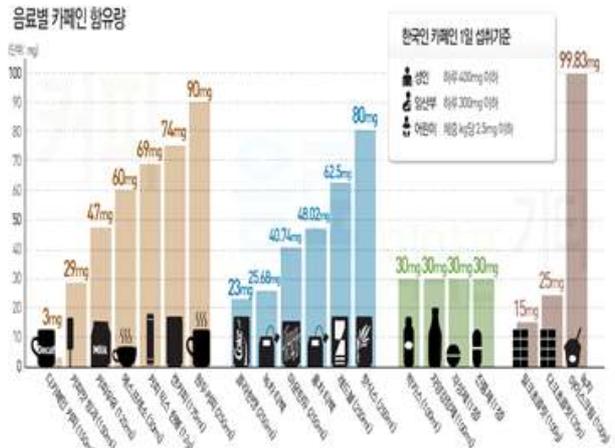
카페인을 과잉 섭취 하였을 경우 우리 몸에 많은 부작용을 일으킬 수 있다. 개인마다 차이는 있을 수 있지만 카페인을 과다 섭취할 경우 메스꺼움, 어지러움, 불면증 등의 증상이 나타날 수 있다. 특히 성인보다 카페인 민감도가 크고 성장에 좋지 않은 영향을 미치기 때문에 과도하게 섭취하는 것은 바람직하지 않다.



4. 청소년의 카페인 최대일일섭취 권고량은?

식품의약품안전처는 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량을 체중1kg당 2.5mg 이하로 설정하였다. 예를 들면 몸무게가 50kg인 청소년의 경우 카페인 최대일일섭취 권고량은 125mg이다. 하루 커피 1잔, 고카페인 음료 1잔만 마셔도 권고량을 초과하기 때문에 주의가 필요하다.

5. 식품속에 카페인 얼마나 들어있을까요?



6. 생활 속 고카페인 음료 섭취 줄이기 요령은?

- ① 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'을 마신다.
- ② 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 제품의 '카페인함량'을 확인하고 최대일일섭취권고량 이하로 마시도록 노력한다.

7. 고카페인 함유 문구는 어떻게 확인하나요?

고카페인음료란 카페인 함량이 mL당 0.15mg 이상 함유한 액체 식품을 말한다. 식품위생법 제10조와 식품 등의 표시기준에 따라 고카페인 함유 식품에는 '고카페인 함유 문구'와 '어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다'라는 주의 문구 및 해당 제품의 총 카페인 함량(mg)이 표시되어 있다.

1. 제품명
2. 내용량
3. 축산물가공품의 유형
4. 원재료명 및 함량
5. 살균방법
6. 포장재질
7. 소재지
8. 보존기준
9. 보관 및 섭취 유의 사항
10. 상담 및 신고 연락처
11. 영양성분

어린이, 임산부, 카페인에 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.

소비자 주의사항 표시를 꼭 확인하세요.