




카페인 과다섭취 주의

~~잠깐! 물처럼 마시는 그 음료,~~
이대로 괜찮을까



※고카페인음료 : 100㎖당 카페인이 15mg 이상 들어있는 제품

고카페인 음료, 하루 권고량은

구분	성인	임산부	청소년	체중 50kg 청소년
일일섭취권장량	400mg	300mg	2.5mg/kg	125mg
 최대 섭취 가능 레오볼*	6.4캔 (1.6L)	4.8캔 (1.2L)	-	2캔 (0.5L)
 최대 섭취 가능 몬스터*	1.9캔 (0.6L)	1.5캔 (0.5L)	-	0.6캔 (0.2L)
 최대 섭취 가능 핫오스*	6.5캔 (1.6L)	4.9캔 (1.2L)	-	2캔 (0.5L)

레오볼* : 용량 250mL, 카페인 함량 62.5g

몬스터* : 용량 325mL, 카페인 함량 207.35g

핫오스* : 용량 250mL, 카페인 함량 61.85g

고카페인 음료, 과도하게 마시면 어떻게 될까

보통 고카페인음료를 많이 마시면 여러가지 건강문제가 생기며,
대표적으로 비만유발, 골다공증, 수면장애 등이 있습니다.

출처: 녹색소비자연대전국협의회, 어린이 고카페인 음료 섭취에 따른 부작용 사례



비만

보통 탄산음료에 카페인함량이 높는데,
탄산음료를 스낵류, 햄 버거, 피자 등과 같이 지방과 에너지
함량이 높은 식품과 어울려 먹는 경향이 있습니다.
카페인음료 속 당, 식품첨가물 섭취 뿐만 아니라,
카페인음료를 마시므로써 우유나 생수 등의 섭취를
대체함으로써 영양불균형 문제가 생깁니다.



골다공증

유제품 대신 고카페인음료를 마시게 되면 칼슘 섭취량이 줄어
골다공증이 일어납니다.
음료 속 인산염은 칼슘, 아연, 철 등 무기질을 소변으로
빠져나가게 만들어 골격 조직을 약하게 하고,
카페인도 골격 건강에 영향을 미치는 또 하나의 인자로
소변으로의 칼슘 배설을 증가시킵니다.



수면장애

카페인의 각성효과로 수면장애가 생깁니다.

고카페인 표시 알아보기



총 카페인 함유량(mg) 확인





고카페인 함유 식품에는
"고카페인 함유" 라는 문구와 함께
"어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에
주의하여 주시기 바랍니다." 라는 문구가 표기되어
있으니 구매 전 꼭 확인하세요!!

청소년 카페인 일일 섭취
권고량은 2.5mg/kg
정도예요!



고카페인 음료 줄이는 방법

- ✓ 카페인 음료 대신 "물" 마시기 
- ✓ 대체음료 마시기 - 녹차, 허브차 등 
- ✓ 스트레칭, 운동은 카페인 음료를 마셨을 때와 똑같은 자극이 있다!
- ✓ 충분한 수면으로 피로 회복하기
- ✓ 부득이 카페인 음료를 먹어야 한다면 카페인 함량을 확인 후 최대 일일섭취 권고량 이하로 마시기



오랜시간 집중과 나의 건강을 위해

고카페인 음료는 조금 멀리 두어 보자

