

카페인 바로 알기

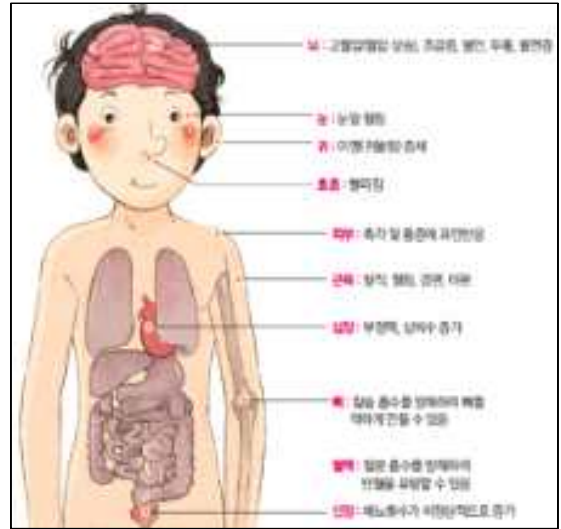
● 카페인이란?

카페인이란 커피나무, 차잎, 코코아 콩, 콜라나무 열매, 과라나 등에 함유된 성분으로 식품 원료로 많이 사용되고 있습니다. 어린이, 청소년들이 즐겨 먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료뿐만 아니라 커피, 의약품, 다이어트 보조 식품 등 식품첨가물로 광범위하게 함유되어 있습니다.

● 카페인과잉 섭취, 무엇이 문제일까요?

고카페인 식품 중 하나인 에너지 음료는 시험 기간 중에 잠을 깨기 위해 과도하게 섭취하는 경우가 많습니다. 그러나 과도한 고카페인 음료 섭취는 불면증, 신경과민, 식욕부진 등의 증상이 나타날 수 있으며 특히, 어린이 및 청소년은 카페인에 대한 민감도가 커 오히려 학업에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

또한 아동 및 청소년은 카페인을 섭취할 경우 성장에 중요한 칼슘과 철분의 흡수를 막아 성장을 방해할 수 있으므로 과도한 섭취를 하지 않도록 주의해야 합니다.



● 우리가 섭취하는 식품에 카페인은 얼마나 들어 있을까요?



어린이의 카페인 최대 일일섭취 권고량은 몸무게 1Kg당 2.5mg으로 몸무게가 30Kg 인 어린이의 경우 카페인 최대 일일섭취 권고량은 75mg입니다. 따라서 어린이는 고카페인 에너지 음료 한 캔만 마셔도 최대 일일섭취 권고량을 초과할 수 있다는 사실, 잊지 마세요!

※ 한국인 카페인 1일 섭취 기준

(단위 : mg)

최대 일일 섭취 권고량	성인	임산부	50Kg 청소년	30Kg 어린이
	400	300	125	75



● **고카페인 함유식품을 쉽게 구별하는 방법이 있나요?**

고카페인 함유 식품에는 “고카페인 함유” 문구와 “어린이, 임산부, 카페인 민감 자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.”라는 주의문구 및 “총 카페인 함유량”이 표기되어 있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

● **카페인을 줄이려면 어떻게 해야 할까요?**

졸음이 올 때는 카페인 음료 대신 물을 마시도록 합니다. 제품의 카페인 함량을 반드시 확인, 최대일일 섭취 권고량 이하로 섭취하도록 합니다.



음식을 가꾸는
금식

그것이 알고싶다 : 고카페인 음료



물이 최고

- 물의 역할
 - 섭취한 음식물의 소화흡수를 돕습니다.
 - 우리가 활동하고 생각하는 등의 에너지 소비에 반드시 필요합니다.
 - 몸의 세포조직을 성장시키는 데 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.

너 얼굴이 왜그래? - 영철 피곤해 보여



시험기간이었잖아 - 공부하고 에너지 음료를 매일 마셨는데 오히려 더 피곤한거 같아

에너지 음료는 고카페인 음료라서 그래. 과도한 고카페인 음료를 섭취는 불면증, 신경과민, 식욕 부진등을 일으킬 수 있다고!



카페인 함량이 100ml당 15mg 이상 함유되면 고카페인 음료입니다.

커피 뿐만 아니라 녹차, 초콜릿, 콜라에도 함유되어 있고 커피가 들어간 아이스크림이나 우유 등에도 들어있어.



그렇구나~ 난 카페인만 커피에만 들어있는 줄 알았지

카페인 1g의 카페인 30% 함유되어 있고 보통 물 1kg 당 2.5mg 입니다.

학생들은 에너지 음료를 한 캔만 마셔도 카페인이 최대 일일섭취 권고량을 초과할 수 있다는 사실을 잊지마.



좋았어! 맛있는 물이 좋은 우유 마시래~



교육부 학생건강정보센터