



카페인 줄이기!

카페인은 무엇인가?

카페인은 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용된다.



카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있을까?

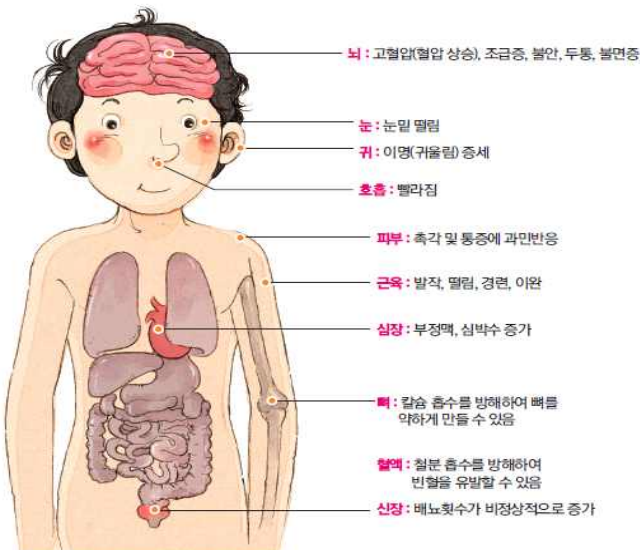
청소년이 즐겨먹는 탄산음료, 에너지음료 뿐만 아니라 커피, 초콜릿, 코코아 의약품(진통제, 감기약 등) 등에 들어있다.

고카페인 음료를 섭취하는 이유는 무엇인가요?

- * 잠을 쫓고 집중력을 향상시키기 위해서
- * 일시적인 각성효과

but! 시간이 지나면 집중력은 더 떨어지고, 더 피로해집니다.

카페인 과잉 섭취 시 문제점은?



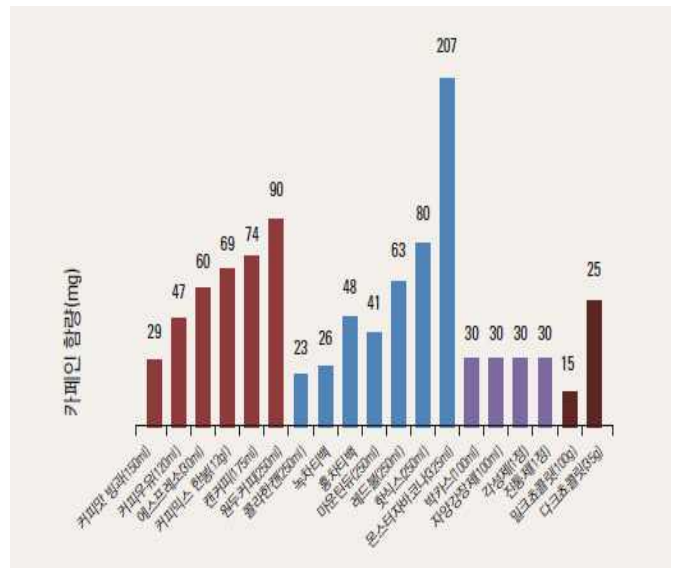
고카페인음료란?

고카페인 함유 식품이란 카페인 함량이 **mL당 0.15mg 이상** 함유된 음료

카페인 최대일일섭취권고량은?

$$\text{카페인 최대일일섭취권고량(mg)} = \text{내 몸무게(kg)} \times 2.5\text{mg}$$

식품 속 카페인, 얼마나 들어있나요?



카페인 섭취를 줄일 수 있는 방법은?

1. 졸음이 오거나 목이 마를 때는 탄산음료 대신 물이나 주스를 마신다.
2. 초콜릿 대신 과일이나 견과류를 먹는다.

