



## 카페인 줄이기

### 카페인은 무엇일까?

카페인(Caffeine)은 커피콩, 차잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.



### 카페인 함유 식품은 어떤 것이 있을까?

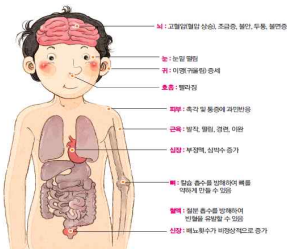
청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지음료 뿐만 아니라 커피, 초콜릿, 코코아, 의약품 (진통제, 감기약 등) 등에 들어있습니다.

### 카페인 최대일일섭취권고량은?

카페인 최대 일일 섭취 권고량(mg)

$$= \text{나의 몸무게(kg)} \times 2.5\text{mg}$$

### 카페인 과잉 섭취 시 문제점은?



### 고카페인 음료란?

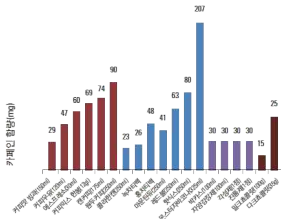
고카페인 함유 식품이란 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유된 것입니다.

### 고카페인 음료를 섭취하는 이유는?

- ① 잠을 쫓고 집중력을 향상시키기 위해
- ② 일시적인 각성효과

⇒ 하지만, 시간이 지나면 집중력은 더 떨어지고, 더 피로해집니다.

### 식품 속 카페인, 얼마나 들어있을까요?



### 카페인 섭취를 줄일 수 있는 방법은?

- ① 콜라 등의 탄산음료를 적게 먹고 대신 물, 주스, 우유 등을 섭취하는 것이 좋습니다.
- ② 목이 마를 때는 녹차 대신 물을 마시도록 합니다.
- ③ 간식을 먹을 때는 카페인 함유 식품을 피하고 계절 과일 등으로 대체하는 것이 좋습니다.
- ④ 초콜릿이 들어있는 간식은 가끔씩 피하도록 합니다.
- ⑤ 영양성분 표시를 확인하여 카페인이 들어있는지 확인합니다.
- ⑥ 졸릴 때는 카페인 섭취 대신 간단한 체조를 합니다.