시설명: 어린이집

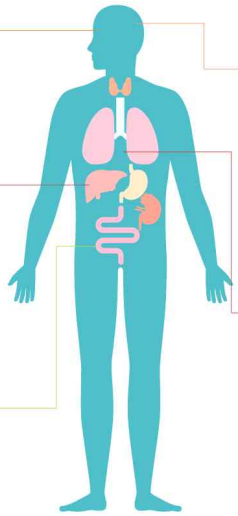
11월 가정통신문 영양교육자료

카페인에 대해 알아봅시다

카페인이란?

카페인은 현대인의 기호식품인 커피, 녹차, 콜라, 코코아, 초콜릿 등 뿐 아니라 감기약이나 두통약 등의 의약품에도 광범위하게 존재하는 성분입니다.
특히 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 등에도 광범위하게 함유되어 있어 과잉 섭취 시 부작용을 유발할 수 있습니다.

카페인 과잉 섭취! 무엇이 문제일까요?



눈
집중력이 잠시 향상 될 수 있으나 시간이 지나면 더 피로해짐

간
철분흡수를 방해하여 빈혈 유발

장
칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발

뇌
뇌를 각성시켜 불면증, 행동불안, 정서장애 유발

심장
심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승

식품 속 카페인 함량은 얼마나 될까요?

에너지드링크 1캔 **99mg**

커피 1캔 **77mg**

커피맛빙과 1개 **29mg**

콜라 1캔 **23mg**

커피믹스 1봉 **69mg**

커피우유 1팩 **49mg**

초콜릿 1개 **16mg**

녹차 티백 1개 **15mg**

카페인 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 할까요?

① 제품의 카페인 함량을 확인하고 하루 **최대 섭취 권고량** 지키기

② 목이 마를 때 고카페인 음료 대신 **'물'** 마시기

③ 카페인 섭취 후, 카페인이 간에서 빠르게 분해될 수 있도록 **운동**하기

★카페인 하루 최대 섭취 권고량(mg)
- 성인은 **400mg 이하**
- 어린이 청소년은 체중 kg 당 **2.5mg 이하 섭취**

만 3~5세	만 6~8세	만 9~11세
(44mg/day 이하)	(63~66mg/day 이하)	(89~96mg/day 이하)

카페인에 대한 궁금증 Q&A

Q. 카페인 언제 섭취하는 것이 좋은가요?

A. 오후 5시 이후에는 카페인 식품과 음료를 피하는 것이 좋습니다. 카페인은 우리 몸에 들어오면 30분 이후부터 효과를 내, 그 효과는 4~5시간 지속됩니다. 잠들기 5시간전까지는 카페인 섭취를 피하는 것이 바람직합니다.

Q. 고카페인 식품인지 어떻게 알 수 있나요?

A. 탄산음료 , 에너지음료, 녹차 등을 구입할 때 식품 라벨에 **고카페인 식품 표시**가 되어 있는지 확인합니다. **1ml 당 카페인 0.15mg 이상** 들어 있으면 **고카페인** 입니다.

출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라

이 자료의 내용은 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터(미추홀구,서구,부평구,남동구,동구,계양구,중구,연수구,서구검단,강화군)에서 공동제작 하였습니다.