

어린이 카페인 과다섭취 주의하기

카페인이란?

커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 잎, 씨앗 등에 함유된 알칼로이드의 일종으로, **중추신경계에 작용하여 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있으며 장기간 다량을 복용할 경우 카페인 중독**을 야기할 수 있습니다. 특히 어린이, 청소년들이 좋아하는 초콜릿, 코코아가공품, 초코우유, 아이스크림, 콜라 등에도 카페인이 함유되어 있기에 섭취 시 양 조절이 필요합니다.

카페인 최대 일일 섭취 권고량(mg)

성인 : 400mg이하

임산부 : 300mg이하

어린이·청소년 : 2.5mg/kg(체중) 이하



만 3~5세
44mg 이하



만 6~8세
60mg 이하



만 9~11세
85mg 이하

식품 속 카페인 함량



커피 1캔
77mg



에너지음료 1캔
62mg



녹차 티백
15mg



밀크 초콜릿 1개
16mg



초코우유
20mg



콜라 1캔
24mg

카페인 우리 몸에 미치는 영향



뇌

뇌를 각성시켜
행동불안, 불면증, 두통, 정서장애유발



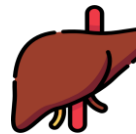
위

위산분비를 촉진시켜
위궤양, 위장병, 위·식도 역류질환유발



심장

심장 박동수를 증가시켜
가슴 두근거림, 혈압상승



간

철분흡수를 방해하여 빈혈 유발



장

칼슘흡수를 방해하여 뼈 성장이
지체되고 골다공증과 성장 저하 유발



카페인 중독 피하는 방법



스트레칭

피곤할때는 몸을 움직이며
스트레칭을 해줍니다.



물마시기

갈증이 날 때는 카페인이 함유된 음료
대신 물을 마십니다.

※ 카페인 음료 : 초코우유, 커피, 녹차,
콜라, 에너지 음료



운동하기

카페인 섭취한 경우 간에서 빠르게
해독하기 위해 운동하기



카페인 함량 확인

식품을 선택할 경우 **식품 표시사항**에 카페인
함량을 확인하여 선택하기



과일과 채소 섭취

간식을 선택할 때는 카페인이 함유된 빵이나
과자 대신 과일이나 채소를 섭취하기

카페인 음료 섭취 시 주의사항!

항우울제 · 진통제 · 감기약 등에는 카페인이 들어가 있기 때문에, **카페인 음료와 함께 먹을 시 과다 복용**으로 인하여
두근거림 · 불면증 · 현기증 등 부작용이 나타날 수 있으므로 섭취 시 주의가 필요함



충북지역
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처 : 네이버 지식백과, 식품의약품안전처, 플래티콘

Tel. 043-857-4777 / 840-4775~6
Fax. 043-857-4778
E-mail. ccfsm-cj2015@naver.com