

01

02

03

04

시험기간 카페인 줄이기 프로젝트

슬기로운
카페인 섭취



01

02

03

04

카페인이란?

커피나무, 차, 콜라나무, 마테나무 등
60여가지 식물에 함유되어 있으며,
그 자체는 쓴맛을 지닌 백색의 가루.
커피, 녹차, 콜라, 코코아, 초콜릿 뿐 아니라
감기약이나 두통약 등의 의약품에
광범위하게 존재하는 성분.

01

02

03

04

카페인인의 효능

- ✓ 각성효과로 인해 피로와 두통이 감소
- ✓ 집중력 향상
- ✓ 위산 비 증가로 소화력 증진
- ✓ 이뇨작용 증진으로 노폐물 배설

01

02

03

04

과도한 카페인 섭취는..

1

신경과민, 심박동 증가

2

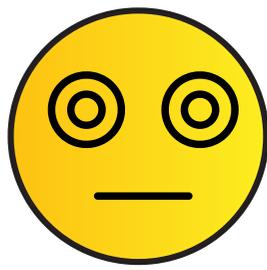
불면증 유발

3

위산 과다로 위점막 손상

4

무기질 배설 증가로 근육경련, 칼슘 불균형 초래



01

02

03

04

안전한 카페인 섭취는?

청소년의 카페인 하루 권장량은 체중 1kg당 2.5mg

그렇다면 나의 카페인 하루 권장량은?



스타벅스 캔커피 63mg



박카스 30mg



커피우유 237mg



콜라 27mg



초콜릿 18mg



레드불 62.5mg



몬스터 100mg



진통제 50mg

01

02

03

04

시험기간,
공부하느라 잠도 못자고
카페인으로 버티고 계신가요?
아래 QR코드를 찍어보세요.
건강도 챙기고! 선물도 챙기고!

*설문기간: 2025.6.18.(수)~6.25.(수)



2025 함현중
카페인 줄이기 프로젝트