생활·건강 / HEALTH NOTES

카페인은 합해서 읽기

커피 한 잔만 세지 않기.

TOTAL

한 장으로 정리하기

HEALTH NOTE / 092

01 **공급원 모으기**

커피, 차, 에너지음료 등을 함께 살펴요.

02 **함량의 차이**

같은 음료도 용량과 제조 방식에 따라 달라요.

03 **개인의 차이**

민감도와 건강 상태를 고려해요.

임신·수유, 약 복용 등은 의료진과 상의하세요.

FDA · Caffeine
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18