

16. 커피와 건강

1. 커피의 주요 성분 중 각성 효과를 주는 물질은?

- A. 카페인
- B. 탄닌
- C. 칼슘
- D. 나트륨

정답: A

2. 적당한 커피 섭취가 도움이 되는 신체 기능은?

- A. 집중력 향상
- B. 시력 저하
- C. 체중 증가
- D. 면역력 감소

정답: A

3. 커피를 과도하게 섭취할 경우 발생할 수 있는 증상은?

- A. 불면증
- B. 졸음
- C. 시력 향상
- D. 근육 증가

정답: A

4. 카페인은 중추신경계에 어떤 영향을 미치는가?

- A. 각성 작용을 한다
- B. 수면 유도 작용을 한다
- C. 진정 작용을 한다
- D. 마비 작용을 한다

정답: A

5. 공복에 커피를 마셨을 때 발생할 수 있는 문제는?

- A. 위산 과다로 인한 속쓰림
- B. 혈당 상승
- C. 피로 증가
- D. 식욕 증가

정답: A

6. 하루 적정 카페인 섭취 권장량은 일반적으로?

- A. 400mg 이하
- B. 800mg 이상
- C. 1000mg
- D. 제한 없음

정답: A

7. 임산부가 커피를 마실 때 주의할 점은?

- A. 카페인 섭취량을 줄여야 함
- B. 아무 제한 없이 마셔도 됨
- C. 디카페인도 금지됨

D. 물과 함께 마시면 괜찮음

정답: A

8. 커피가 이뇨작용을 유발하는 이유는?

- A. 카페인 때문
- B. 설탕 때문
- C. 우유 때문
- D. 물 온도 때문

정답: A

9. 디카페인 커피의 특징은?

- A. 카페인을 제거한 커피
- B. 더 강한 카페인을 가진 커피
- C. 설탕이 들어간 커피
- D. 신맛이 강한 커피

정답: A

10. 커피의 항산화 성분은 어떤 효과가 있는가?

- A. 노화 방지
- B. 수면 유도
- C. 체중 증가
- D. 혈압 상승

정답: A

11. 커피를 과도하게 마실 경우 영향을 줄 수 있는 신체 기관은?

- A. 심장
- B. 귀
- C. 폐
- D. 손톱

정답: A

12. 커피 섭취가 치아에 미치는 영향은?

- A. 착색 가능성이 있다
- B. 치아를 하얗게 함
- C. 충치 예방
- D. 향이 남는다

정답: A

13. 운동 전 커피 섭취의 효과는?

- A. 에너지 증가 및 집중력 향상
- B. 피로 증가
- C. 근육 감소
- D. 수면 유도

정답: A

14. 카페인이 체내에 머무는 평균 시간은?

- A. 4~6 시간
- B. 30 분
- C. 1 시간

D. 12 시간

정답: A

15. 커피와 우유를 같이 마시면 어떤 효과가 있는가?

- A. 위 자극을 줄일 수 있다
- B. 카페인이 증가한다
- C. 체온이 상승한다
- D. 졸음이 온다

정답: A

16. 커피가 간 건강에 미치는 긍정적 효과는?

- A. 지방간 예방
- B. 간 기능 저하
- C. 간염 유발
- D. 해독 능력 저하

정답: A

17. 커피가 뼈 건강에 영향을 미치는 이유는?

- A. 칼슘 흡수를 방해할 수 있다
- B. 칼슘을 공급한다
- C. 뼈를 단단하게 한다
- D. 운동 효과를 높인다

정답: A

18. 커피와 함께 피해야 할 음식은?

- A. 철분 흡수를 방해하므로 철분 보충제
- B. 과일
- C. 채소
- D. 물

정답: A

19. 아침 식사 전 커피를 마실 때 유의할 점은?

- A. 위에 부담을 줄 수 있다
- B. 무조건 좋다
- C. 잠을 더 잘 잘 수 있다
- D. 소화력이 좋아진다

정답: A

20. 카페인 중독의 대표적인 증상은?

- A. 불안, 손 떨림, 심장 두근거림
- B. 깊은 수면
- C. 체온 저하
- D. 졸음

정답: A