

## Minum Kopi Secara Sederhana, Jangan Berlebihan



Oleh: Nurul Najihan Azamam

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 6 Jun 2021*

Kopi merupakan sumber utama untuk kafein. Sebenarnya, kandungan kafein dalam setiap hidangan kopi adalah berbeza.

Pelbagai soalan timbul sama ada kopi memberi kebaikan atau keburukan kepada pengemarnya. Perkara itu bergantung kepada jenis kopi yang diambil dan berapa kerap ia diminum dalam sehari.



Gambar hiasan

Sebagaimana manusia lazimnya jatuh cinta pada pandangan pertama, begitu juga dengan aroma kopi. Aromanya yang wangi merangsang deria bau manusia.

Kopi bukan sahaja sedap diminum tetapi mempunyai khasiat yang tersendiri. Antaranya melindungi otak daripada penyakit Alzheimer dan Parkinson.

Beberapa kajian menunjukkan bahawa peminum kopi mempunyai risiko yang lebih rendah untuk menghidap penyakit Alzheimer dan Parkinson.

Kajian membuktikan bahawa individu yang meminum kopi mempunyai risiko 65 peratus lebih rendah untuk menghidap penyakit Alzheimer.

Selain itu, peminum kopi mempunyai risiko 32 hingga 60 peratus lebih rendah untuk menghidap penyakit Parkinson.

Kopi juga boleh mengubah emosi menjadi lebih baik. Satu kajian yang dilakukan oleh A Nehlig menunjukkan bahawa pengambilan kafein secara berulang dalam kadar 75 miligram (mg) atau bersamaan secawan kopi boleh memberi kesan perubahan emosi yang lebih baik.

Berdasarkan kajian oleh penyelidik di Universiti Harvard pada tahun 2011, wanita yang minum empat cawan kopi setiap hari boleh mengurangkan kadar kemurungan sebanyak 20 peratus.



Kopi yang sentiasa ada di sisi.

Berdasarkan pengalaman saya sendiri di mana setiap kali ingin membuat tugas, secawan kopi perlu ada di sisi kerana setiap hirupan seakan-akan memberi semangat dan boleh mengubah mood saya ketika itu. Kopi boleh dikatakan peneman yang terbaik dalam segala suasana.

Di samping itu, manfaat kopi juga boleh dilihat dari aspek kecantikan di mana ia merupakan salah satu bahan dalam produk-produk kecantikan iaitu sebagai pembakar lemak.



## Gambar hiasan.

Kafein dalam kopi terbukti dapat membantu pembakaran lemak dalam badan iaitu 10 peratus kepada mereka yang obes, manakala 29 peratus bagi mereka yang kurus.

Kajian lain juga mendapati kafein boleh meningkatkan kadar metabolisme antara tiga hingga 11 peratus. Kopi turut membantu menyingkirkan air berlebihan dari badan.

Walau bagaimanapun, kopi mempunyai keburukan jika diambil secara berlebihan. Penyelidik dari University of South Australia, Dr Ang Zhou dan Profesor Elina Hyppönen dari Australian Centre for Precision Health mengesahkan bahawa pengambilan kafein yang berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Menurut para penyelidik, secawan kopi mempunyai kira-kira 150 mg kafein. Pengambilan enam cawan kopi atau lebih dikatakan memberi kesan yang kritikal kerana kandungan kafein yang tinggi boleh memberi risiko kepada kesihatan kardiovaskular.

Sememangnya kopi yang diminum secara sederhana menjadikan kita lebih bertenaga dari segi fizikal dan mental untuk melakukan tugas seharian. Namun pada masa yang sama, pengambilan kafein secara berlebihan boleh menimbulkan masalah kesihatan.