

BAHAYA DI BALIK NIKMATNYA MINUMAN KEKINIAN

Minuman kekinian seperti *bubble tea* dan sejenisnya kian marak di pasaran. Rasanya yang lezat dan manis, ditambah tampilan kemasan yang menarik membuat banyak orang menyukai minuman ini. Tapi banyak yang tidak tahu, bahwa bila terlalu banyak mengonsumsi minuman ini, dampaknya akan buruk bagi kesehatan loh.

DAMPAK BURUK MINUMAN KEKINIAN

MENYEBABKAN OBESITAS

Setiap satu gelas minuman bisa mengandung sekitar 500 kalori, atau sekitar 25% kalori yang dibutuhkan orang dewasa dalam 1 hari. Terlalu banyak mengonsumsi minuman ini, tentu menyebabkan berat badan kita cepat naik.

MENGGANGGU KESEHATAN GIGI

Dalam 330 cc minuman *bubble tea* mengandung sekitar 50gr gula. Hal itu membuat kita rentan terkena masalah seperti gigi berlubang. Kombinasi manis dan dingin juga membuat gigi rentan sakit dan merasa ngilu.

GANGGUAN PENCERNAAN

Pearl atau bola mutiara di dalam minuman terbuat dari tepung yang sangat kenyal dan sulit dicerna. Bila terlalu banyak mengonsumsi *pearl* ini, bukan tidak mungkin menyebabkan kerusakan pada organ pencernaan kita.



“
Dibutuhkan waktu
sekitar 83 menit
aerobik untuk mem-
bakar sekitar 500 kalori
yang ada pada segelas
bubble tea”

Batas konsumsi gula perhari menurut Kemenkes adalah 50gr/4 sendok makan.



TIPS MEMINIMALISIR RISIKO

- 1 Pesan minuman dengan sedikit takaran gula, atau tanpa gula.
- 2 Tidak menambahkan *pearl* dalam pesanan atau minta *pearl* dikurangi.
- 3 Konsumsi minuman dalam porsi yang wajar, pilihlah ukuran gelas reguler/standar.
- 4 Tetap imbangi dengan minum air putih yang cukup, dan pola makan sehat dengan gizi seimbang.