

EFEK BURUK TERLALU SERING MENGONSUMSI MINUMAN BERENERGI

Konsumsi minuman energi kini semakin umum. Alasan utama seseorang meminum minuman energi adalah untuk mendapatkan kesegaran dan agar bisa tetap beraktivitas sepanjang waktu. Namun minuman berenergi menimbulkan efek buruk secara langsung terhadap tubuh.

1 GANGGUAN JANTUNG

Studi menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 11% setiap mengonsumsi minuman berenergi per hari. Efeknya terhadap seseorang dengan riwayat atau risiko penyakit jantung adalah gagal jantung yang menyebabkan kematian.

2 INSOMNIA

Minuman energi bermanfaat dalam menjaga seseorang terjaga dan tetap merasa segar, tidak mengantuk. Kondisi insomnia akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan fisik dan mental terutama gangguan berkonsentrasi.

3 DIABETES MELITUS

Minuman energi sendiri sudah memiliki kadar gula yang tinggi, dan jika ditambah glukosa dari makanan lainnya akan menyebabkan membebani kinerja pankreas dalam menghasilkan hormon insulin.

Minuman berenergi tidak dapat menggantikan air dan mineral yang hilang karena berkeringat, namun justru dapat menyebabkan dehidrasi karena kandungan kafein.

4 OVERDOSIS VITAMIN B

Minuman berenergi mengandung berbagai vitamin B. Namun keracunan vitamin B mungkin terjadi apabila seseorang mengonsumsi minuman berenergi lebih dari satu kemasan perhari. Gejala yang disebabkan adalah iritasi pada kulit, rasa pusing, aritmia, muntah, dan diare.



Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan



OTORITAS
JASA
KEUANGAN