

# 5 Kebiasaan Ngopi agar **Tetap Sehat**



Selain rasanya yang nikmat, minum kopi memiliki beberapa manfaat bagi tubuh. Namun begitu, **bila dikonsumsi berlebihan** kopi justru bisa berdampak buruk bagi tubuh kita. Oleh karena itu, berikut adalah beberapa tips cara sehat minum kopi.



## Takaran

Takaran minum kopi yang wajar adalah 3-4 cangkir per hari. Satu cangkir kopi diperkirakan mengandung sekitar 100 miligram (mg) kafein. Kalau jantung berdebar-debar sebaiknya kurangi dosis atau jauhi kopi.



## Panas atau Dingin?

Penelitian **Philadelphia University** dan Thomas Jefferson University menyebut kopi panas lebih sehat karena memiliki kadar antioksidan yang lebih tinggi. Sementara American Heartburn Alliance menyebut bahwa 75 persen penderita mag merasa tak nyaman dengan minum kopi panas. Jadi mana yang lebih sehat? Sebaiknya sesuaikan dengan kondisi kamu.



## Campuran

Meski tidak ada salahnya mencampur kopi dengan bahan makanan lain seperti krim atau susu tinggi lemak, namun sebaiknya hal itu dikurangi. Ini karena tambahan kopi tersebut bisa jadi sumber kalori ekstra yang berujung pada risiko diabetes hingga penyakit jantung.



## Gula

Kalau kamu suka mengonsumsi kopi manis, penambahan gula merah atau gula aren pada kopi bisa jadi pilihan lebih sehat dibandingkan gula pasir biasa. Dikutip dari Livestrong, kalori di dalam gula aren lebih kecil dibandingkan dengan gula putih.



## Waktu Ngopi

National Center for Biotechnology Information menyebut kalau kopi sebaiknya diminum satu jam setelah bangun tidur. Alasannya karena saat baru bangun tubuh sedang memproduksi hormon stres kortisol dalam jumlah tinggi. Asupan kafein saat bangun tidur akan mempengaruhi produksi kortisol dalam tubuh menjadi lebih sedikit.

*Dikutip dari berbagai sumber*



Mandiri Inhealth



Mandiri\_Inhealth\_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

