

MANFAAT DAN KERUGIAN MINUM KOPI

Oleh : dr. indri Hafandi

Banyak orang mencoba bertahan dengan minum kopi. Misalnya, ketika piket malam, lembur kerja, dan sebagainya, kopi dipercaya bisa membuat Anda tetap terjaga.

Tetapi bila Anda ingin tetap fit saat berolahraga, tentu kopi tidak dianjurkan. Sebuah penelitian baru di Amerika menunjukkan bahwa kafein dan latihan olahraga tidak bisa digabungkan. Ketika beberapa atlet mengonsumsi ekstrak kafein untuk meningkatkan stamina mereka, bahkan para dokter menemukan kopi bisa membuat tekanan darah melambung tinggi.

Para peneliti juga menemukan, bahwa dua cangkir kopi yang diberikan kepada bikers (orang yang mengendarai sepeda) akan merasakan adanya tekanan. Aliran darah ke lengan mereka lambat, begitu juga pembuluh darah mereka sempit. Bagi para atlet atau yang gemar melakukan olahraga, berhati-hatilah minum minuman yang mengandung kafein.

Minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, sudah sejak lama dianggap tidak terlalu menguntungkan bagi kesehatan tubuh. Apalagi bila diminum secara berlebihan. Para ahli juga memperbincangkan bahwa kafein punya potensi menyebabkan kanker dan penyakit hati. Namun studi lain mulai bermunculan dan membantah bila kafein disebut merugikan kesehatan. Bahkan studi tersebut mengatakan justru membantu kesehatan.

Kafein sendiri bisa sebagai stimulan. Dua cangkir kopi, mampu meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Studi lain juga memberikan argumentasi, kopi mampu membantu petugas shift malam mempertahankan konsentrasi, mengurangi potensi kecelakaan industri, mengurangi kelelahan pengemudi, serta risiko kecelakaan di jalan raya.

Kafein juga mengurangi gejala batu ginjal dan batu dalam kandung empedu. Studi pada 81.000 perempuan yang diberi perlakuan minum kopi 200 ml atau sekitar satu cangkir per hari menunjukkan berkurang risiko batu ginjal sebanyak 10%. Hasil yang sama didapatkan dari studi pada 45.000 pria. Menjadikan kopi bermanfaat bagi kesehatan tentu saja harus diminum dalam jumlah ideal.

Penelitian terakhir menyarankan, jumlah konsumsi kafein yang moderat seharusnya tidak membahayakan bahkan beberapa bukti bermanfaat untuk kesehatan. Sekitar 4-5 cangkir kopi per hari rata-rata masih dapat ditoleransi oleh metabolisme tubuh. Namun yang perlu diperhatikan, jumlah tersebut termasuk kafein yang berasal dari [sumber](#) makanan lain. Jika telah mengonsumsi coklat dan minuman ringan lain, maka kopi atau teh harus dikurangi.

Di dalam tubuh, kafein diserap oleh lambung, dimetabolisme dalam hati, dan dibuang dari tubuh selama 2-10 jam. Umumnya, perokok mempunyai metabolisme kafein lebih cepat daripada yang bukan perokok. Sedangkan pada wanita hamil, metabolisme terhadap kafein lebih lama. Itulah sebabnya bagi wanita hamil disarankan agar menghindari kafein, karena hasil studi pada uji hewan menunjukkan bukti adanya cacat kelahiran.

Dan anjuran pelarangan itu dikeluarkan oleh FDA (badan pengawasan makanan dan obat Amerika) pada awal tahun 1980. Dilaporkan kafein mempunyai kontribusi pada permasalahan kesuburan, kasus keguguran kandungan, dan perkembangan janin serta bayi lahir dengan berat rendah.

Begitu juga dengan wanita yang sudah menopause dan kurang mengonsumsi kalsium sebaiknya menghindari konsumsi kafein tinggi. Karena semakin banyak kafein yang dikonsumsi, maka semakin banyak pula kalsium yang hilang melalui urin.

Jadi bagi wanita yang sudah menopause, sebaiknya menghindari minuman yang mengandung kafein. Sedangkan pengaruhnya pada tekanan darah, hasil studi di Inggris dan AS menunjukkan, pengaruh teh dan kopi dalam ukuran sedang cukup kecil. Bila seseorang minum 1-6 cangkir teh/kopi sehari tidak signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner maupun serangan jantung.

~oOo~