

# 11 Makanan dan Minuman yang 'Haram' Dikonsumsi saat Perut Kosong

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 07/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Saat dikonsumsi dalam waktu yang salah, makanan tertentu bisa jadi masalah. Berikut beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat perut kosong.

Perut kosong sendiri merupakan kondisi saat tubuh belum mengonsumsi apa pun. Misalnya saja di pagi hari sebelum sarapan.

Mengonsumsi makanan tertentu saat perut kosong bisa menimbulkan masalah, seperti iritasi lapisan perut.

## **Makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat perut kosong**

Makanan pedas jadi salah satu makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat perut kosong. Tapi selain itu, masih banyak lagi makanan yang perlu dihindari. Berikut di antaranya, merangkum berbagai sumber.

## **1. Jus buah**

Jus buah adalah salah satu pilihan minuman sehat. Namun, mengutip Healthshots, jus buah bisa memberikan beban ekstra pada pankreas saat dikonsumsi dalam kondisi perut kosong.

Selain itu, gula dalam bentuk fruktosa di dalamnya juga bisa berdampak negatif pada hati.

Saat dibuat menjadi jus, sebagian serat pada buah akan hilang. Hal ini dapat menyebabkan lonjakan gula darah relatif lebih tinggi dibandingkan saat mengonsumsi buah utuh.

## **2. Buah jeruk**

Berbagai jenis buah jeruk dapat meningkatkan produksi asam di usus sehingga meningkatkan risiko maag dan tukak lambung.

Selain itu, kandungan serat dan fruktosa dalam buah juga dapat memperlambat sistem pencernaan saat dimakan dalam kondisi perut kosong.

## **3. Yogurt**

Mengonsumsi produk susu fermentasi seperti yogurt saat perut kosong membuat bakteri asam laktat yang ada di dalamnya menjadi tidak efektif karena tingginya kadar asam lambung.

Selain itu, kadar asam yang tinggi juga membuat lambung memproduksi asam klorida yang semakin memperparah keasaman.

## **4. Minuman bersoda**

Minuman bersoda sudah jelas tak baik untuk kesehatan. Namun, minuman jenis ini akan memberikan efek yang lebih buruk jika diminum saat perut kosong.

Mengutip NDTV, dalam kondisi tersebut, asam karbonat bisa bercampur dengan asam lambung sehingga menyebabkan berbagai masalah pencernaan seperti kembung.

Perlu diketahui, perut mengeluarkan asam untuk membantu mencerna makanan. Saat tak ada makanan apa pun di perut, maka Anda hanya memasukkan asam tambahan ke dalam sistem pencernaan yang bisa memicu masalah.

## **5. Minuman dingin**

Meminum minuman dingin saat perut kosong dapat merusak selaput lendir dan membuat pencernaan melamban sepanjang hari. Sebaliknya, minuman hangat bisa membantu memulai sistem pencernaan dan proses metabolisme tubuh.

## **6. Salad atau sayuran mentah**

Sayuran mentah atau yang biasa ada dalam sajian salad bukan makanan terbaik untuk dimakan saat perut kosong. Makanan ini penuh dengan serat kasar yang bisa memberikan beban ekstra pada perut kosong.

Selain itu, sayuran mentah juga bisa menyebabkan kembung dan sakit perut jika dikonsumsi saat perut kosong.

## **7. Kopi**

Memulai hari dengan secangkir kopi jadi pilihan banyak orang. Namun, ini sebenarnya bukan pilihan yang tepat.

Minum kopi saat perut kosong bisa menyebabkan keasaman. Kopi merangsang sekresi asam klorida dalam sistem pencernaan yang bisa menyebabkan maag pada beberapa orang.

## **8. Croissant**

Croissant adalah jenis makanan kaya lemak. Meski terasa menggoda untuk mengonsumsinya di pagi hari, namun sesungguhnya croissant bisa memicu masalah jika dikonsumsi saat perut kosong.

Pasalnya, mengutip Times of India, croissant mengandung ragi yang dapat mengiritasi lapisan perut dan dapat memicu kembung.

## **9. Pisang**

Pisang adalah buah kaya magnesium dan potasium. Mengonsumsinya saat perut kosong dapat menyebabkan ketidakseimbangan magnesium dan potasium di dalam tubuh.

## **10. Apel**

Berdasarkan ilmu Ayurveda, apel tak disarankan dimakan saat perut kosong. Pasalnya, apel dipercaya dapat menyebabkan perut kembung dan konstipasi.

## **11. Tomat**

Tomat juga jadi salah satu makanan yang perlu dihindari saat perut kosong. Pasalnya, tomat mengandung asam tanat tinggi yang dapat meningkatkan keasaman di dalam perut dan memicu gejala refluks asam jika dikonsumsi saat perut kosong.

Demikian beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat perut kosong. Semoga membantu.

|Sumber: CNNIndonesia