

Ini Manfaat Minum Kopi Tanpa Gula untuk Kesehatan

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 19/11/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Minum kopi sudah menjadi kebiasaan yang populer di Indonesia, meskipun awal mula kedatangan kopi menjadi sejarah kelam bagi bangsa ini. Tanaman kopi dikenalkan oleh pemerintah kolonial Belanda dengan cara tanam paksa. Tak sembarang orang bisa minum kopi.

Keadaan yang berbalik saat ini, orang minum kopi gampang ditemui. Semuanya menjual kopi, mulai dari warung kopi di trotoar sampai dengan kafe dengan budaya kekinian. Bahkan setiap orang dapat dengan mudah membeli kopi-kopi instan di warung dan swalayan mana pun. Dengan begitu, setiap orang dengan mudah mengonsumsi kopi kapan pun dan di mana pun.

Kopi saat ini juga lekat dengan pekerja yang memerlukan

tingkat konsentrasi yang tinggi. Selain itu, pekerja lembur yang mengharuskan kerja lebih dari jam wajar pasti akrab dengan kopi. Namun, terkadang caranya menjadi salah. Kopi dikonsumsi secara berlebihan dan menimbulkan efek yang buruk bagi tubuh. Terlebih kopi yang dikonsumsi tinggi akan gula.

Padahal konsumsi kopi yang baik seharusnya tidak mencampurkannya dengan sirup, gula, atau krimer. Sekadar kopi yang diseduh. Mungkin sangat pahit bagi beberapa orang, tetapi hal tersebut mengoptimalkan manfaat kopi bagi tubuh. Selain itu, kopi tanpa gula juga mengurangi efek buruk pada tubuh.

Berikut beberapa manfaat mengonsumsi kopi tanpa gula menurut dr. Nicky Alexandra dilansir dari yankes.kemkes.go.id.

1. Menurunkan Risiko Diabetes

Diabetes yang dimaksud adalah diabetes tipe 2. Masalah kesehatan ini diderita oleh jutaan orang di dunia. Tanda utama penyakit ini adalah naiknya kadar gula darah akibat retensi insulin, yaitu ketidakmampuan tubuh untuk mengeluarkan insulin. Kopi dapat menurunkan risiko penyakit ini sebesar 23 sampai 25 persen. Bahkan secara umum, konsumsi kopi yang baik dapat menurunkan risiko diabetes sebesar tujuh persen.

2. Menurunkan Risiko Parkinson

Parkinson menunjukkan gejala tidak terkontrolnya gerak tubuh penderita. Konsumsi kopi yang rutin dan sehat, sebanyak 4 gelas per harinya dapat menurunkan risiko penyakit ini. Kafein yang terkandung dalam kopi dapat membantu penderita Parkinson untuk membantu mengontrol gerak tubuh.

3. Menurunkan Risiko Alzheimer

Penyakit ini merupakan penurunan fungsi saraf pada manusia. Biasanya menyerang lansia, utamanya pada usia 65 tahun ke atas. Gejala umum yang ditunjukkan penderitanya adalah penurunan daya ingat, perubahan kepribadian, sampai dengan

penurunan fungsi kognitif atau kemampuan berpikir. Sampai saat ini belum ada obat yang betul-betul bisa mengatasi penyakit ini. Namun, mengonsumsi kopi dapat menurunkan risikonya. Tentu dibarengi dengan pola hidup sehat lainnya.

Itulah manfaat minum kopi tanpa gula. Tentu harus dengan cara yang tepat dan tidak berlebihan. Selain itu, dibarengi juga dengan pola hidup sehat lainnya seperti olahraga dan tidur yang teratur.

|Sumber: Tempo