

Sehat Dengan Minum Kopi

Oleh Ekayujaya
Jumat, 29 Juni 2018 06:50



Kopi -- siapapun pasti tahu dengan yang beraroma khas ini, minuman ini sudah ada sejak dahulu kala, cocok dinikmati disaat santai dengan ditemari beragam cemilan manis. Maka tak salah jika saat ini minuman ini begitu populer disemua kalangan tak terbatas usia dan golongan.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa minum kopi dengan cara dan waktu yang tepat bisa membawa dampak positif bagi kesehatan. Kopi sangat efisien untuk mengobati depresi. Minum kopi dua sampai tiga cangkir sehari dapat menghilangkan depresi hingga 15 persen. Selain itu juga dapat menurunkan resiko berbagai penyakit. Orang yang sering mengonsumsi kopi memiliki jangka memori yang lebih panjang ketimbang orang yang tidak suka minum kopi. Kasiat kopi sudah terbukti saat beberapa dokter menyarankan lansia untuk minum kopi sebanyak empat sampai lima cangkir setiap hari. Disamping itu senyawa dalam kopi ternyata juga dapat mengurangi resiko penyakit seperti Diabetes, Kanker, dan Batu empedu. Selain itu kopi juga dapat meningkatkan metabolisme pada tubuh karena ekstrak pada biji kopi efektif meningkatkan berat badan. Kopi ternyata memiliki lebih banyak antioksidan daripada sayuran dan buah-buahan. Selain itu kopi juga berkasiat untuk memperkuat daya tahan tubuh.

Penelitian terbaru seperti yang dilansir di laman www.sciencedaily.com menunjukkan bahwa kopi juga bisa menyehatkan jantung dimana kafein dalam kopi mampu meningkatkan pergerakan protein pengatur ke mitokondria, sehingga bisa meningkatkan fungsi jantung dan melindungi sel-sel kardiovaskular dari kerusakan. Mitokondria sendiri merupakan salah satu organel sel dan berfungsi sebagai tempat berlangsungnya fungsi respirasi sel pada makhluk hidup, selain fungsi selular lain, seperti metabolisme asam lemak, homeostasis kalsium, transduksi sinyal selular, biosintesis pirimidina, dan penghasil energi yang berupa adenosina trifosfat pada lintasan katabolisme.

Akan tetapi banyak penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi kopi untuk kesehatan

haruslah memperhatikan beberapa "kaidah" tertentu, diantaranya:

1. Makan terlebih dahulu

Mengonsumsi kopi ternyata dapat membuat nafsu makan kita menurun dan cenderung kenyang seharian meski belum mengonsumsi makanan sama sekali. Sehingga, kebutuhan karbohidrat dan nutrisi untuk beraktivitas seharian tidak terpenuhi. Sebaiknya makan terlebih dahulu sebelum meminum kopi terutama bagi penderita magh.

2. Hindari pemanis buatan dan gula

Banyak penelitian membuktikan kopi hitam lebih baik untuk itu. Jika kamu tidak menyukai kopi hitam murni, coba ganti jenis gula yang digunakan menggunakan bahan yang lebih sehat seperti stevia atau sirup maple dan gula kelapa. Hal ini penting untuk mengurangi obesitas atau kegemukan.

3. Gunakan air yang telah disaring

Meskipun air yang digunakan untuk membuat kopi telah direbus terlebih dahulu, belum tentu air tersebut bersih dari campuran logam berat yang terdapat pada pipa air. Selain itu, air keran juga mengandung banyak desinfektan klorin yang berbahaya bagi tubuh dalam jangka panjang. Saring air terlebih dahulu sebelum menyeduhnya dengan kopi untuk mendapatkan kualitas yang lebih baik dan tentunya lebih sehat.

4. Gunakan kertas filter

Sehat Dengan Minum Kopi

Oleh Ekayujaya
Jumat, 29 Juni 2018 06:50

Kopi yang telah dibuat bisa saja mengandung zat kafestol dan kahweol yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Menyaring kopi menggunakan kertas filter dapat menyingkirkan zat-zat berbahaya tersebut dan tetap menjaga kandungan kafein dan antioksidan di dalamnya.

5. Tambahkan kayu manis

Sifat antioksidan pada kayu manis mampu memberikan berbagai manfaat yang baik bagi kesehatan. Selain itu, kayu manis juga dapat menurunkan gula darah dan membantu mengurangi kandungan gula yang ditambahkan pada kopi.

Rasa dari kayu manis dan kopi menyatu dengan sempurna, sehingga menjadikannya kombinasi yang tepat. Tak hanya itu, rempah ini juga dapat memberi rasa manis alami pada kopi tanpa perlu menambahkan gula.

6. Memilih waktu yang tepat untuk minum kopi

Pernah mendengar "Hormon kortisol", hormon ini berperan pada penggunaan gula atau glukosa dan lemak dalam metabolisme tubuh untuk menyediakan energi. Selain itu, hormon kortisol berfungsi mengendalikan stres yang dapat dipengaruhi oleh kondisi infeksi, cedera, aktivitas berat, serta stres fisik dan emosional.

Adapun kafein (senyawa yang terdapat dalam kopi) memang tidak meningkatkan produksi hormon kortisol, namun dapat menggantikan peran hormon ini saat produksinya menurun dan mempengaruhi Anda. Alasan kopi dapat membuat Anda bersemangat adalah efek kafein kepada otak. Tidak hanya sebagai stimulan, kafein juga dapat menghambat reseptor adenosin. Dampaknya dapat membuat Anda lebih berenergi serta merasa lebih bersemangat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Steven Miller dari Universitas Health Sciences di Bethesda, produksi hormon kortisol akan mengalami siklus, jam saat produksi hormon kortisol mencapai puncak tertinggi adalah jam 8.00-9.00 pagi, jam 12.00-13.00 siang, jam 17.30-18.30. Setiap orang memang memiliki siklus yang berbeda-beda, namun rata-rata akan mengalami

Sehat Dengan Minum Kopi

Oleh Ekayujaya
Jumat, 29 Juni 2018 06:50

produksi hormon kortisol tertinggi di jam-jam itu.

Jadi, waktu yang paling tepat untuk minum kopi adalah, saat produksi hormon kortisol mulai menurun, tepatnya pada jam yang di kenal dengan istilah coffee break, antara jam 9.30-11.30, jam 13.30 dan jam 5 sore.

Bahan Bacaan :

hellosehat.com

kumparan.com

news.metrotvnews.com

lifestyle.kompas.com

Sehat Dengan Minum Kopi

Oleh Ekayujaya
Jumat, 29 Juni 2018 06:50
