

Siapa Yang Tidak Kenal Kopi.....???

Anda penggemar minuman kopi ? Kalau jawabannya ya, tahukah anda kapan pertama kali kopi ditemukan ? Tidak ada bukti nyata yang menunjukkan kapan atau bagaimana sesungguhnya kopi pertama kali ditemukan. Banyak pendapat bahwa kopi diketemukan pada abad ke 3 di Etopia, ada juga yang berpendapat 500 Masehi di Jazirah Arab. Dan masih banyak tumbuh kembangnya kopi di berbagai negara di penjuru dunia termasuk di Indonesia.

Sementara saat ini kopi menjadi minuman favorit baik pria ataupun wanita. Terlebih dengan campuran olahan yang vareatif yang membuat aroma dan rasa kopi itu sendiri jadi lebih nikmat.

Saat ini banyak mitos yang mengatakan minum kopi kurang baik bagi kesehatan. Namun, sejumlah penelitian menyebutkan kafein-zat yang terdapat dalam kopi-ternyata memberikan banyak keuntungan. Tentu cara mengonsumsinya harus sesuai takaran, serta pada saat dan tempat yang tepat.

Adegan minum kopi sebagaimana terlihat di berbagai iklan televisi seakan-akan mencerminkan sebuah realita bahwa budaya minum kopi itu sudah menjadi bagian hidup manusia di dunia. Bahkan total produksi kopi dunia yang mencapai 6 juta ton per tahun itu berasal dari 50 negara. Dan Indonesia berada di posisi ke 4.

Seiring dengan budaya minum kopi yang sudah mengakar, ternyata masih ada yang pro dan kontra. Ada kalanya mereka mengaitkan kopi dengan faktor kesehatan. Sayangnya, banyak anggapan negatif yang berangkat dari mitos.

Sepintas, ketakutan masyarakat terhadap bahaya kopi itu cukup beralasan. Kandungan terbesar dari kopi adalah kafein, yang, menurut definisi WHO, merupakan zat non nutrition yang terdapat dalam makanan, tapi bukan golongan alkaloida.

Secara medis kafein masuk ke dalam tubuh manusia melalui saluran cerna yang diserap hampir seluruh organ tubuh. Bahkan kafein juga didistribusikan ke dalam sel otak. Masa reaksi kafein akan terasa selama rentang waktu 3-10 jam. Itulah sebabnya tidak disarankan meneguk secangkir kopi di atas jam empat sore. Kenapa? Karena dengan rentang 10 jam pengaruh kafein masih ada kendati tinggal 100 mg hingga 150 mg.

Dampaknya orang bersangkutan akan terganggu waktu istirahatnya. "Bisa tidur sih bisa, tapi dalam artian tingkat nyenyaknya berkurang. Itu sebabnya banyak orang mengeluh merasa cepat lelah ketika bangun pagi."

Selain dari itu ada beberapa faktor yang menggagnggu kesehatan apabila mengkonsumsi kopi tidak dengan aturan tertentu seperti halnya paduan minuman kopi dengan sebatang rokok, tanpa disadari racun dari keduanya tersebut menjalar ke dalam tubuh. Maka dari itu harus selalu mengenali sinyal kondisi tubuh antara lain gelisah, jantung berdebar, gangguan tidur, dan gangguan mood atau cepat marah, yang menyebabkan hipertensi bahkan srtoke. Tapi disisi lain bagi mereka yang kecanduan, lalu menghentikan kebiasaan minum kopinya dapat mengalami 'caffein withdrawal" yang ditandai dengan sakit kepala berdenyut.

Disamping itu ada juga kabar gembira bagi kopi mania bahwa resiko terkena penyakit Alzheimer dapat kita hindari dengan kopi. Baru-baru ini para peneliti di Universitas South Florida, Amerika Serikat, seperti yang dipublikasikan pada edisi online Journal of Alzheimer's Disease, membuktikan bahwa mengonsumsi kafein dapat terhindar dari penyakit Alzheimer. Menurut mereka, dosis kafein sebanyak 500 miligram per hari atau yang terdapat pada lima cangkir kopi, dapat mengurangi masalah ingatan yang berkaitan dengan gejala Penyakit Alzheimer.

Dengan banyaknya pendapat yang muncul tentang baik atau tidaknya mengkonsumsi kopi bagi kesehatan, kembali lagi kepada pengguna dengan memperhatikan takaran atau aturan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, intinya tidak sama sekali atau tidak berlebihan. Jangan ambil resiko, rajinlah memeriksakan kondisi tubuh apabila sudah merasa seperti gejala-gejala diatas.