

Oleh Mahani Ishak

mahani@bh.com.my

Cuaca panas terik sepanjang hari membuatkan cepat rasa dahaga, di kala itu pula hanya terfikir alangkah leganya jika dapat meneguk air sejuk yang penuh dengan ketulan ais.

Perkara sama, bagi yang berpuasa, minuman manis mengandungi ais dengan perisa tertentu menjadi pilihan untuk menghilangkan kehausan.

Persoalannya, adakah minum ais secara berlebihan ini boleh memudaratkan kesihatan?

Ada yang percaya minuman mengandungi ais akan menyebabkan tubuh jadi tidak bermaya, semput, sakit-sakit, perjalanan darah terganggu, darah haid keluar berketul-ketul dan melemahkan sistem imun.

Timbalan Dekan Akademik (Sains Kesihatan) dan Hal Ehwal Pelajar, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof, berkata sehingga kini tiada kajian klinikal menunjukkan minuman mengandungi ais boleh melemahkan sistem imuniti badan atau membekukan darah.

Beliau yang juga pensyarah dietetik menjelaskan dalam perubatan moden, risiko minum air sejuk kepada tubuh untuk mereka yang ada masalah kesihatan selepas bersalin atau pembedahan kajian berkaitannya masih kurang.

Beliau menjelaskan, hanya ada dua kajian menunjukkan kesan buruk minuman mengandungi ais kosong kepada status kesihatan.

Kajian di China pada 2012, mendapati minuman mengandungi ais bagi pesakit mengalami achalasia, menyebabkan saluran bawah esofagus (saluran menelan) yang tertutup dan makanan tidak boleh masuk ke perut. Apabila diberi minuman panas, makanan lebih mudah ditelan berbanding apabila minum minuman mengandungi ais.

Satu lagi, kajian di Sweden pada 2001 mendapati minum minuman mengandungi ais menggunakan straw boleh menyebabkan sakit kepala bagi mereka yang ada migrain berbanding yang tiada.

Kesan minuman manis berais

Dr Barakatun Nisak berkata, minum air banyak termasuk yang mengandungi ais tidak kira keadaan cuaca dan suhu membantu mengekalkan suhu badan, buang toksik, memudahkan penghadaman dan mengurangkan risiko sembelit.

Sebenarnya yang menjadi punca minuman sejuk atau disajikan bersama ketulan ais lebih berisiko adalah apabila campuran gulanya terlalu tinggi hingga menjejaskan kesihatan.



Minum ais penyebab badan lesu?

Kurang kajian saintifik
kaitkan minuman sejuk beri
kesan terhadap kesihatan

"Lazimnya tanpa disedari, ramai mengambil lebih daripada lima sudu gula sama ada melalui minuman dan makanan atau gula tersembunyi.

"Pengambilan gula ringkas yang berlebihan dalam diet seharian boleh mengakibatkan kenaikan berat badan sehingga menyebabkan obesiti.

"Obesiti boleh melemahkan sistem imun badan. Kesan kepada masalah itu, ia boleh mengakibatkan penyakit sendi akibat beban berat berlebihan.

"Kesan kenaikan berat berlebihan disebabkan minuman ais yang manis dan diambil kerap boleh menyebabkan diabetes. Antara tanda diabetes adalah cepat letih dan lesu," katanya.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 mendapati seorang daripada lima rakyat Malaysia menghidap diabetes dengan 80 hingga 90 peratus daripadanya mem-

punyai berat badan berlebihan, sementara satu daripada dua orang dewasa masyarakat negara ini mempu-

nyai berat berlebihan.

Pengambilan minuman manis akan mendorong kepada obesiti dan diabetes berikutan insulin dalam tubuh perlu lebih bekerja keras untuk menukarkan gula kepada tenaga.

"Akibat berlebihan, lama-kelamaan ini menyumbang kepada kenaikan berat badan dan diburukkan lagi jika ada sejarah diabetes dalam kalangan keluarga," katanya.

Minum banyak air

Apapun keadaan, beliau yang juga Ahli Majlis Peratuan Dietitian Malaysia, menasihati masyarakat mempraktikkan minum enam hingga lapan gelas air kosong sehari yang bersamaan 1.5 hingga dua liter.

"Air putih bukan saja kosong kalori tetapi tidak memudaratkan kerana ais kosong diminum yang memasuki saluran pencernaan, suhunya berubah mengikut suhu badan.

"Yang paling penting, masyarakat perlu minum enam hingga lapan gelas air kosong sehari," katanya.

Dr Barakatun Nisak berkata, bagi mereka yang melakukan aktiviti senaman dan terdedah dengan cuaca



“**Sebenarnya yang menjadi punca minuman sejuk atau disajikan bersama ketulan ais lebih berisiko adalah apabila campuran gulanya terlalu tinggi hingga menjejaskan kesihatan.**

Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof

Pengambilan minuman ais manis terlalu kerap boleh beri kesan kenaikan berat badan berlebihan.



info

Kebaikan minum air kosong

- Tidak menyebabkan kegemukan
- Meningkatkan metabolisme

- Menurunkan berat badan
- Meningkatkan prestasi dan daya tahan
- Membuang toksik dalam badan.