



## 3 jenis kopi hilangkan ketagihan

- Pengamal perubatan menyarankan orang ramai memilih kopi jenis uncang, *arabica* dan *robusta*
- Pengambilan minuman kafein itu tanpa gula berupaya mengurangkan risiko pelbagai penyakit meragut nyawa seperti kanser dan strok
- Namun, benarkah kopi boleh membantu memanjangkan jangka hayat seseorang?

**M**ENURUT Pakar Diet, Scoot Keatley dari Keatley Medical Nutrition Therapy, Amerika Syarikat (AS), kopi merupakan salah satu bahan yang paling banyak dikaji di muka bumi ini. Ia bukan hanya memiliki rasa yang menakutkan tetapi juga menawarkan segudang manfaat.

"Secawan minuman tersebut mengandungi kira-kira 1.8 gram serat dan nutrien yang membantu seseorang berasa lebih kenyang dalam tempoh masa lama dan mengurangkan risiko kanser tertentu," katanya kepada *Womens Health Magazine*.

Sementara itu, Pakar Diet, Beth Wren berkata, kopi meningkatkan banyak fungsi otak yang berbeza termasuk ingatan, mood, tahap tenaga dan masa tindak balas.

Untuk ulasan lanjut, *SinarPlus* mewawancara Pakar Dietetik yang juga pensyarah di Jabatan Dietetik Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Bakaratus Nisak Mohd Yusof.

Ujar Dr Bakaratus Nisak, fakta saintifik jelas menyatakan bahawa kopi mengandungi lebih kurang 1,000 komponen yang memberi kebaikan kepada tubuh manusia.

"Banyak unsur yang terkandung di dalam kopi tetapi ada dua jenis yang saya ingin fokuskan iaitu kafein dan fenol (bersifat antioksidan).

"Mungkin kita sering dengar kebanyakan orang atasi kelesuan dengan minum kopi untuk kembali bertenaga. Komponen tersebutlah (kafein) yang berfungsi meningkatkan kekuatan dan merangsang semua sistem saraf otak yang menyebabkan badan segera bertindak balas untuk melakukan sebarang kerja," katanya.

Bagaimanapun, jelas pakar berkenaan, keberkesanan unsur tersebut bersifat sementara dan tidak berpanjangan iaitu di antara dua hingga tiga jam sahaja.

"Itu sebab kebanyakan orang ketagih untuk minum kopi secara berulang kali gara-gara mahu memperoleh tenaga berlebihan," katanya.

Di satu sisi lain, pakar itu menjelaskan, mana-mana individu tidak akan meraih sebarang kebaikan daripada minuman tersebut jika mengambil dos yang berlebihan.

Pengambilan paling ideal adalah di antara tiga hingga empat cawan atau bersamaan 240 miligram (mg) sehari.

### Kurangkan risiko kanser

Seperti kata Keatley, kopi dapat mengurangkan risiko kanser. Bersetuju dengan kenyataan berkenaan, Dr Bakaratus Nisak berkongsi informasi lanjut.

Terlebih dahulu ujamnya, punca terotusnya kanser adalah disebabkan oleh kerosakan asid deoksiribonukleik (DNA).

Kata beliau, secara umum, pada setiap hari sel tubuh manusia akan berubah untuk memperbaiki sistem badan. Ada ketikanya wujud terlalu banyak radikal bebas yang disebabkan oleh asap rokok dan secara mudah merosakkan DNA.

"Akibatnya sel-sel tidak sempat 'dibaki pulih' sehingga membesar secara tidak normal, seterusnya memicu kepada penyakit kanser. Di sinilah peranan kopi. Kopi sebagaimana yang saya sebutkan tadi bersifat antioksidan (fenol). Ia berperanan bukan sahaja mengurangkan risiko penyakit kanser kolon tetapi juga barah hati dan uterus," ungkapnya.

Selain itu, kopi juga memberi respons dalam meminimumkan masalah kegagalan jantung dengan membanteras kolesterol jahat.

Fenol antara lain ujamnya, akan



KAJIAN yang dijalankan oleh sekumpulan penyelidik di Taiwan mendapati wanita yang minum kopi tanpa gula secara konsisten dapat mengurangkan sindrom metabolik sebanyak 20 peratus.



Kopi bersifat antioksidan (fenol). Ia berperanan bukan sahaja mengurangkan risiko penyakit kanser kolon tetapi juga barah hati dan uterus."

- Profesor Madya Dr Bakaratus Nisak Mohd Yusof



Lebihkan juga isipadu air ketika membuat kopi supaya ia tidak pekat dan saya sarankan untuk minum kopi yang tersedia di dalam uncang kerana kadar kafein rendah (50 hingga 75 peratus). Boleh juga pilih kopi jenis *arabica* dan *robusta*."

- Dr Zubaidi Ahmad

melancarkan proses mengempam darah ke seluruh anggota tubuh badan.

Pun demikian, diet jantung yang sihat seperti menikmati buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya dengan serat akan menambahkan lagi keberkesanan memelihara organ terpenting bagi manusia.

Dr Bakaratus Nisak menambah, terdapat satu penyelidikan di Taiwan melibatkan responden lelaki dan wanita yang mempunyai masalah sindrom metabolik (merangkumi penyakit seperti tinggi gula dalam darah, kardiovaskular dan perut buncit).

Penyelidik membahagikan kepada dua kelompok iaitu mereka yang minum kopi dan sebaliknya.

"Output kajian mendapati wanita yang mengambil minuman tersebut secara konsisten satu hingga dua cawan sehari dapat mengurangkan isu sindrom tersebut (metabolik) sebanyak 20 peratus," jelasnya.

Dalam pada itu, saintis dari Pusat Penelitian Penyakit Alzheimer, Florida, AS, Gary Arendash berkata, empat atau lima cawan kopi kosong berupaya

meningkatkan memori para penderita Alzheimer.

"Jelas Arendash, kafein akan bertindak menyekat pengeluaran beta amyloid dan gluten yang biasanya menyumbat pada otak penghidap Alzheimer.

"Saintis juga menemui bahan yang dipanggil *Granulocyte Colony Stimulating Factor* (GCSF) yang mencetuskan pengeluaran axon (sel yang panjang, tipis dan membawa impuls menjauhi daripada sel tubuh neuron) baharu atau laluan penghantaran utama sistem saraf dan membantu 'membuat' saraf. Dalam kajian ini, kopi berkafein membantu meningkatkan pengeluaran GCSF.

"Setelah 'diuji' ke atas penghidap Alzheimer yang kerap minum kopi berkafein setiap hari, mereka mempunyai daya ingatan lebih baik, begitu juga dengan mereka yang tidak menghidap masalah itu," katanya menerusi *Jurnal Penyelidikan Penyakit Alzheimer*.

Selain kelebihan itu semua, *Johns Hopkins Medicine, AS* menyenaraikan beberapa kelebihan kopi tidak kira untuk wanita atau lelaki:

- i. Hidup lebih lama.
- ii. Kurang berisiko menghidap penyakit strok.
- iii. Badan akan memproses glukosa dengan lebih baik.
- iv. Kurangnya risiko menghidap penyakit Parkinson.
- v. Tahap kesihatan hati menjadi lebih baik.

### Uncang, *arabica* & *robusta*

Meskipun kopi bagus untuk kaum Hawa kerana ia meningkatkan hormon

dopamina yang membangkitkan emosi gembira, Dr Bakaratus Nisak memberi peringatan kepada wanita hamil.

Beliau berkata, golongan itu tidak digalakkan untuk minum kopi dalam kuantiti yang banyak. Impaknya bukan sahaja kepada mereka tetapi kepada bayi dalam kandungan yang berisiko mengalami kecacatan dan keguguran.

Merujuk penulisan *American College of Obstetricians and Gynecologists*, mereka menyarankan ibu mengandung hanya minum kurang daripada 200mg sehari bersamaan dengan secawan kopi.

Pun demikian, rata-rata pakar percaya, meskipun menikmati minuman itu kurang daripada jumlah yang disorkan selama kehamilan, ia masih boleh mengganggu pertumbuhan bayi di dalam perut.

Fakta tersebut dibuktikan para penyelidik dari *National Institutes of Health (NIH), AS* yang menyatakan kemungkinan seseorang wanita boleh melahirkan bayi lebih kecil daripada saiz normal.

Jelas NIH, kafein dipercayai boleh menyebabkan salur darah di dalam rahim dan plasenta mengecut, sekali gus boleh mengurangkan bekalan darah serta menghalang pertumbuhan janin.

"Selain itu, ia (kafein) mempunyai kapasiti mengganggu hormon tekanan janin termasuk meletakkan bayi berisiko mengalami peningkatan berat badan yang cepat selepas kelahiran, di samping masalah obesiti, jantung dan diabetes di kemudian hari," kata NIH.

'Hidup saya tidak lengkap tanpa secangkir kopi.'  
-Nurhaslina



SEJAK kakak tersayang memperkenalkan minuman kopi dari sebuah kafe beberapa tahun lalu, Nurhaslina Hassan, 24, terus jatuh cinta.

Secara berseloroh beliau berkata, kopi dan dirinya ibarat sahabat baik yang tidak boleh dipisahkan.

Bukan itu sahaja, meneliti laman Instagramnya, rata-rata foto yang dimuat naik majoritinya adalah berkisarkan resipi dan menu yang berasaskan minuman berkafein itu.

"Sebelum ini saya tidak begitu minat, namun setelah mencuba secawan air kopi, saya menjadi ketagih dengan rasa dan aromanya.

"Saya akui setiap kali saya berasa sedih dan kecewa, saya memerlukan kopi untuk saya menenangkan diri. Namun, saya tidak ambil dalam kuantiti yang banyak, cukup sekadar satu cawan kecil," katanya.

Ketika sedang melanjutkan pengajian di kampus, Nurhaslina merupakan seorang mahasiswi yang aktif dalam badan beruniform. Justeru, banyak tenaga yang diperlukan bagi memastikan kekuatan fizikal dan mental dapat dikekalkan.

*SinarPlus* kemudian menemui Penceramah Kesihatan dan Pemakanan, Dr Zubaidi Ahmad.

Masih berdiskusi mengenai impak kopi kepada ibu berbadan dua, Dr Zubaidi berkata, janin amat memerlukan kalsium untuk membentuk tulang.

"Jika si ibu minum begitu banyak minuman yang ada kafein, ia akan melemahkan penyerapan kalsium seterusnya mengakibatkan pembentukan tulang bayi terjejas.

"Oleh itu, kebarangkalian untuk mereka hidap masalah seperti pembentukan tulang tidak sempurna, kecacatan anggota dan bayi menjadi lemah adalah tinggi," katanya.

Dalam pada itu, *Medical News Today* berkata, kopi juga menghalang penyerapan zat besi yang menyebabkan wanita terdedah kepada risiko menghidap anemia (kekurangan sel darah merah).

Apabila permasalahan itu berlaku, bayi turut terkena tempas yang kurang elok. Antaranya si kecil turut sama membesar dengan anemia, mengalami masalah pernafasan ketika lahir, perkembangan bayi terlalu perlahan dan barangkali sukar ibu mengelak kelahiran anak pramatang.

Adakah menambah susu ke dalam kopi adalah salah satu alternatif yang baik untuk menyerasi nutrien dalam badan?

Menjawab pertanyaan itu, Dr Zubaidi berkata, ia merupakan cara yang bagus.

"Namun, harus diingatkan bahawa susu yang digalakkan adalah susu lembu dan bukannya susu pekat manis," ujamnya.

Pada akhir perbincangan, beliau berkongsi tip untuk mereka yang ingin mengurangkan ketagihan kopi, antaranya dengan cara menukar kopi mengandungi kafein kepada bukan kafein.

"Lebihkan juga isipadu air ketika membuat kopi supaya ia tidak pekat dan saya sarankan untuk minum kopi yang tersedia di dalam uncang kerana kadar kafein rendah (50 hingga 75 peratus). Boleh juga pilih kopi jenis *arabica* dan *robusta*," terangnya.



PENAMBAHAN susu sejat dalam kopi amatlah tidak digalakkan terutama kepada mereka yang mementingkan kesihatan.

pekerjaan, Nurhaslina berkata, rutin hariannya berubah selari dengan durasi masanya bertugas.

"Setelah melakukan banyak rujukan dan berfikir semula, kesihatan diri harus diutamakan, berbanding dengan kemahuan. Saya memutuskan untuk mengurangkan pengambilan kopi kepada dua kali seminggu.

"Selain (kesihatani), sebab lain adalah lawannya. Setelah hujung hari dari

### ANEKDOT

#### SOAL jawab mengenai kopi

1. Benarkah kopi boleh membuatkan wanita kurus?
  - Tidak. Kopi tidak boleh membantu wanita untuk kurus, sebaliknya ia boleh menggalakkan proses penurunan berat badan.
2. Adakah kopi boleh dinikmati oleh semua peringkat umur?
  - Bukan semua peringkat umur boleh menikmati keenakan kopi, antara golongan yang tidak digalakkan ialah kanak-kanak.
  - Kelompok itu masih lagi berada dalam fasa tumbesaran. Jadi, mereka memerlukan kalsium yang cukup untuk tulang membesar dan kuat.
  - Risiko terbantut tinggi jika si kecil mengamalkan minuman berkafein.
3. Adakah mereka yang ada kencing manis boleh menikmati kopi?
  - Kopi juga bagus diambil oleh mereka yang hidap diabetes kerana ia boleh mengurangkan risiko sebanyak 20 peratus.
  - Antioksidan yang terkandung di dalam kopi akan meningkatkan kecekapan insulin.
4. Apakah waktu dan jumlah terbaik untuk minum kopi?
  - Masa terbaik yang disarankan pakar adalah pada waktu pagi dan makan tengah hari.
  - Tidak digalakkan untuk mengambilnya selepas jam 4 petang.

SUMBER PROFESOR MADYA DR BAKARATUS NISAK MOHD YUSOF