

Kafein punca dehidrasi

Penikmat tegar kopi perlu kawal pengambilan elak sindrom sarak

Oleh Haliza Mohamad
bhnews@bh.com.my

Secawan kopi sehari atau mungkin lebih sudah menjadi sebahagian gaya hidup masyarakat Malaysia hari ini. Hal ini tentu saja dapat diukur dengan pertambahan pelbagai jenama kedai kopi di hampir seluruh negara.

Bukan sekadar jenama dari luar negara tetapi sudah banyak jenama kopi tempatan yang berjaya menawan hati penggemar.

Bagi sesetengah orang, hidup mereka tidak sempurna tanpa secawan kopi. Hanya setelah menikmati secawan kopi, barulah tubuh dirasakan berfungsi.

Bagaimanapun, apabila berpuasa pengambilan kafein harus dikawal kerana ia akan hanya menyebabkan berlakunya dehidrasi.

Menjelaskan hal ini, Pakar Diet di Jabatan Pemakanan dan Dietetik IMU University, Nur Adila Samingan, berkata kafein adalah sejenis diuretik semula jadi yang hadir di dalam kopi dan teh.

Namun, kafein juga katanya, hadir di dalam minuman komersial seperti minuman berkarbonat dan minuman tenaga seperti 'redbull'.

"Kandungannya berbeza mengikut kepada produk dan kaedah pemrosesannya. Bagi sesetengah orang pengambilan kafein akan menyebabkan diuretik iaitu keadaan di mana organ buah pinggang menyingkirkan air dan garam berlebihan daripada badan anda.

"Ini akan menyebabkan individu itu



“Penggantian minuman berkafein kepada tidak berkafein seperti kopi tanpa kafein atau teh herba seperti teh halia lemon boleh diambil sepanjang bulan Ramadan”

Nur Adila Samingan

membuang air kencing dengan lebih kerap dan lebih banyak daripada keadaan biasa.

"Biasanya seseorang mengambil minuman berkafein untuk kekal cergas dan segar sepanjang hari, namun kesannya berbeza semasa bulan puasa di mana badan akan berisiko mengalami kekurangan air atau dehidrasi," katanya.

Kata Nur Adila, individu yang kerap mengambil minuman berkafein selain bulan Ramadan digalakkan mengurangkan pengambilan minuman itu satu dan dua minggu sebelum bulan Ramadan untuk mengurangkan tanda-tanda sindrom sarak (*withdrawal*) daripada pengambilan kafein itu.

Menyantuk keterlaluan

Tambahnya, tanda-tanda ketara apabila individu itu mengalami sindrom sarak terhadap kafein adalah seperti mengantuk yang keterlaluan serta mengakibatkan produktiviti kerja menurun.

"Penggantian minuman berkafein kepada tidak berkafein seperti kopi tanpa kafein atau teh herba

seperti teh halia lemon boleh diambil sepanjang bulan Ramadan.

"Jika individu itu masih tidak boleh mengelakkan pengambilan minuman berkafein pada bulan Ramadan, mereka disarankan mengambil minuman itu dalam bilangan terhad, misalnya kepada satu cawan ketika berpuasa dan bukannya ketika sahur.

"Ini kerana, tempoh berpuasa adalah lebih panjang dan individu tersebut mempunyai masa untuk menggantikan cecair yang hilang akibat kesan diuretik. Pengambilan air kosong, buah-buahan yang mengandungi kandungan air tinggi seperti tembikai, nanas dan anggur adalah disarankan untuk menggantikan cecair yang hilang," katanya.

Nur Adila berkata, pengambilan air manis pada bulan Ramadan adalah tidak digalakkan ketika berpuasa. Sebaliknya, kita digalakkan mengambil buah-buahan seperti kurma sebagai tenaga segera ketika berpuasa.

Katanya jika mahu menikmati minuman berkafein, laksanakan tanpa gula dengan buncuhan yang lebih cair, ia adalah lebih baik

▲ Kita digalakkan mengambil buah-buahan seperti kurma sebagai tenaga segera ketika berpuasa.

Pengambilan kafein akan menyebabkan diuretik iaitu buah pinggang menyingkirkan air dan garam berlebihan daripada badan. (Foto hiasan)

berbanding dengan minuman manis yang berperisa seperti minuman kardial dan minuman berkarbonat.

"Ini kerana apabila kita mengambil makanan atau minuman yang tinggi kandungan gula ketika berpuasa, paras gula di dalam darah meningkat secara mendadak.

"Hal ini akan menyebabkan badan menghasilkan hormon insulin pada kadar yang tinggi. Seterusnya, badan kita akan berasa letih dan lesu selepas berpuasa akibat tindak balas ini," katanya.

Pengambilan minimum

Katanya, antara formula mudah untuk diingatkan dan menjadi panduan untuk menjalani ibadah puasa adalah: minuman berkafein seperti teh dan kopi menyumbang kepada dehidrasi; makanan yang tinggi kandungan sodium akan menyebabkan rasa dahaga dan makanan bergula tinggi menyebabkan peningkatan mendadak gula dalam darah dan diikuti dengan merosotnya tenaga rendah.

Justeru amat penting katanya untuk mengambil jenis-jenis makanan dan minuman itu pada kadar yang minimum.

Katanya, untuk memahami apa yang berlaku kepada tubuh badan kita semasa berpuasa, adalah penting untuk memahami terlebih dahulu bagaimana badan bertindak balas kepada makanan.

Ringkasnya kata Nur Adila, badan kita menukar makanan menjadi tenaga dan sebarang kelebihan akan bertukar menjadi glikogen yang kemudiannya disimpan.

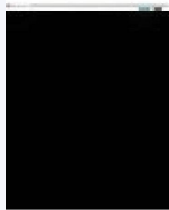
Proses ini dikawal insulin yang dihasilkan badan semasa kita makan. Lebih banyak makanan dinikmati, bertambah jumlah insulin yang terhasil dan semakin banyak tenaga disimpan.

"Sebaliknya, ketika berpuasa, badan seseorang akan menggunakan dahulu tenaga daripada makanan terakhir yang dimakannya sebelum bertukar menjadi glikogen disimpan.

"Dengan berlalunya hari, badan akan memecahkan protein dan lemak yang tersimpan untuk tenaga. Bagi melindungi diri, badan meningkatkan penghasilan hormon tumbesaran manusia untuk mengurangkan kehilangan otot," katanya.

Nur Adila berkata, berpuasa turut mengurangkan penghasilan tekanan oksidatif dan meningkatkan aktiviti enzim antioksidan. Oleh itu, ia mengurangkan proses keradangan yang dikaitkan dengan jangka hayat yang lebih panjang dan sihat.





30 MAR, 2024

Kafein punca dehidrasi

Berita Harian, Malaysia

Page 2 of 2

SUMMARIES

Penikmat tegar kopi perlu kawal pengambilan elak sindrom sarak

Secawan kopi sehari atau mungkin lebih sudah menjadi sebahagian gaya hidup masyarakat Malaysia hari ini. Hal ini tentu saja dapat diukur dengan pertambahan pelbagai jenama kedai kopi di hampir seluruh negara. Bukan sekadar jenama dari luar negara tetapi sudah banyak jenama kopi tempatan yang berjaya menawan hati pengguna. Bagi sesetengah orang, hidup mereka tidak sempurna tanpa secawan kopi.