



Bahaya Makanan Pedas Bagi Kesehatan Anda

Sobat Sopasti.Com, Bahaya [Makanan](#) Pedas. Bagi anda yang menyukai makanan pedas sebaiknya mulai dari sekarang, anda mengurangi makanan pedas tersebut. Ini dikarenakan, ternyata memakan makanan yang berasa pedas sangat tidak baik untuk kesehatan tubuh anda.

Berbagai makanan bisa dinikmati di tanah air tercinta kita, Indonesia. Dari sabang sampai merauke. Semuanya sangat lezat dan sangat sesuai dengan lidah kita tentunya. Dari makanan yang berbahan pedas maupun tidak pedas. Lalu apakah makanan favorit yang anda gemari di lingkungan tempat tinggal anda....??

Baca Juga : [7 Penyebab Gagal Diet](#)

Berikut ini 7 Bahaya Makanan Pedas :



- **Bahaya Bagi Lambung.** Makanan pedas mengakibatkan kerusakan dinding lambung. Ini dikarenakan, jenis makanan yang pedas merupakan kombinasi asam dan terlalu banyak asam masuk keperut, maka menyebabkan kerusakan dinding lambung anda.
- **Penyebab Maag Akut.** Makanan pedas mengakibatkan penyakit Gastritis atau maag akut. Gejala gastritis yaitu seperti muntah, mual-mual, diare.
- **Penyebab Tukak Lambung.** Makanan pedas mengakibatkan penyakit Ulkus Gaster atau tukak lambung. Gejala yang Nampak, ketika anda terkena penyakit ini yaitu perut serasa terbakar, gejala mual-mual, muntah-muntah.



Bahaya Makanan Pedas Bagi Kesehatan Anda

- **Insomnia.** Makanan pedas mengakibatkan anda terkena insomnia atau susah tidur pada malam hari. Sehingga sebaiknya anda tidak memakan makanan pedas di saat malam hari. Karena istirahat anda tidak akan nyaman.
- **Hilangkan Nafsu Makan.** Makanan pedas mengakibatkan anda akan kehilangan nafsu makan. Jadi usahakan untuk mengurangi makanan yang berasa pedas untuk kesehatan tubuh anda.
- **Penyebab Badan Kurus.** Makanan pedas mengakibatkan berat badan anda semakin menurun. Jadi kurangi atau hilangkan dari kebiasaan memakan makanan yang pedas jika anda ingin agak gemuk atau anda yang tergolong kurus.
- **Sakit Kepala.** Makanan pedas mengakibatkan anda terkena serangan sakit kepala dari dampak penyakit gastritis. Karena terlalu banyak mengkonsumsi makanan pedas tersebut.