

Benarkah, Manfaat Kopi Hijau Bikin Langsing? Kopi hijau merupakan biji kopi yang masih mentah dan masih belum melalui proses pemasakan seperti biji kopi yang biasa diolah untuk beragam minuman kopi. Biji kopi yang belum diolah dipercaya memiliki kandungan asam klorogenik yang lebih tinggi dibandingkan kopi yang sudah melalui proses pengolahan.

Mengandung asam klorogenik, kopi hijau dipercaya dapat mengatasi beragam masalah kesehatan.

Belakangan ini pamor kopi hijau semakin meningkat. Sebagian orang yang ingin langsing dan menjadi lebih sehatpun mulai tergoda dengan ragam manfaat yang diberikannya. Tapi, tahukah kamu apa itu yang dimaksud dengan kopi hijau?

Manfaat Kopi Hijau

Dan asam klorogenik ini sendiri dipercaya memberikan beragam manfaat bagi kesehatan tubuh. Seperti menurunkan tekanan darah.

Dengan kandungan yang dimilikinya itulah, kopi hijau atau ekstrak kopi hijau diklaim dapat mengatasi beberapa kondisi kesehatan dan manfaat lainnya.



Baca Juga : [Cara Menyeduh Kopi yang Enak dan Mantap](#)

Kamu termasuk ke dalam golongan yang tergoda akan manfaat kopi hijau? Kalau iya, sebelum kamu mengonsumsinya lebih jauh, *yuk* kenali beberapa fakta dan mitos mengenai manfaat kopi hijau di bawah ini.

Menurunkan Tekanan Darah

Jika kamu memiliki masalah dengan tekanan darah tinggi, kopi hijau dipercaya dapat menjadi obat alaminya. Pasalnya kopi hijau mengandung asam klorogenik yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi jika dikonsumsi secara teratur.

Meski begitu, ternyata hal ini masih belum jelas kebenarannya. Kenapa? Karena belum banyak bukti yang menyatakan demikian dan masih memerlukan lebih banyak penelitian.

Menurunkan Berat Badan

Selain menurunkan tekanan darah, manfaat kopi hijau lainnya adalah menurunkan berat badan. Pasalnya kopi hijau dapat memperlancar pencernaan dan mengatur gula dalam darah. Tapi, sayangnya, hal ini juga masih memerlukan penelitian lebih dalam dan belum banyak bukti yang menyatakan demikian.

Baca Juga : Khasiat dan Manfaat Temulawak

Tidak hanya masih memerlukan penelitian lebih dalam, ternyata konsumsi kopi hijau justru juga memiliki risiko yang tidak kalah dengan kopi yang sudah melalui proses pengolahan. Kopi hijau tetap memiliki kandungan kafein yang sama besarnya dengan kopi yang sudah melalui proses pengolahan.

Adapun risiko yang mungkin terjadi antara lain, sindrom iritasi usus, osteoporosis, gelisah, dan glaukoma. Selain itu, jika kamu juga memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti tekanan darah tinggi atau diabetes, dan mengonsumsi obat secara teratur setiap harinya, cobalah untuk mengonsultasikan hal ini terlebih dahulu. [*dokterbabe*]

Itulah Manfaat Kopi Hijau, Jangan berlebihan ya sobat sopasti.com