

Saat pekerjaan sedang menumpuk, kamu mendambakan kopi untuk bisa tetap siap siaga. Selama masih dalam takaran normal, kopi memang dapat membuat kamu tetap terjaga. Kali ini sopasti menginformasikan Gejala Yang Timbul Jika Kebanyakan Minum Kopi. Bagi sebagian orang, meminum kopi adalah suatu ritual wajib, terutama di pagi hari. Mereka beralasan bahwa minum kopi di pagi hari dapat memberikan tenaga dan membuatnya terjaga.

Kopi bisa membuat seseorang menjadi lebih segar karena kandungan kafein di dalamnya. Kafein adalah stimulan yang dapat ditemukan di berbagai jenis makanan atau minuman, bukan hanya kopi. Ia bekerja dengan cara menstimulasi otak dan sistem saraf pusat. Bagi orang dewasa, meminum kopi setiap hari tidak berbahaya untuk kesehatan selama kopi yang diminum masih dalam batas aman. Yang menjadi pertanyaan adalah berapa banyak kopi yang aman untuk dikonsumsi setiap harinya? Hal itu tergantung pada jumlah kandungan kafeinnya. Menurut Mayo Clinic, setiap hari orang dewasa boleh konsumsi kafein hingga 400 miligram, atau setara dengan empat cangkir kopi.

Gejala Yang Timbul Jika Kebanyakan Minum Kopi

Seperti yang dilansir *Uzone.id* ada beberapa hal yang mungkin saja terjadi pada tubuh. Berikut ini beberapa gejala yang muncul jika kelebihan minum kopi.



inc.com

Kamu mengalami diare

Mengutip *Reader's Digest*, *International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders* (IFFGD) mengungkapkan, kamu mungkin akan mengalami diare bila minum lebih dari dua atau tiga cangkir kopi sehari. Jika diare tidak terkendali, IFFGD merekomendasikan untuk mengurangi asupan kafein secara bertahap.

Kamu mengalami sakit kepala

Mengutip *Reader's Digest*, minum kopi terlalu banyak secara terus-menerus (sekitar lima cangkir) akan menimbulkan sakit kepala dan kelelahan. Untuk meredakan kondisi ini, kamu perlu membatasi asupan kafein yang ada di dalam kopi, obat sakit kepala, teh, soda, dan minuman energi.

Kamu merasa cemas

National Institute of Mental Health merekomendasikan orang yang menderita kecemasan untuk menghindari kafein. Terlalu banyak mengonsumsi kafein yang ada di dalam kopi justru dapat memperburuk kecemasan dan mengganggu kualitas tidur.

Baca Juga :

- [Manfaat Ampas Kopi yang Tersembunyi](#)

- [Kenikmatan dan Manfaat Kopi Pahit Tanpa Gula](#)
 - [Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi](#)
-

Kamu sulit tidur

Minuman yang lezat ini bisa mengganggu siklus tidur kamu. Mengutip *Reader's Digest*, *Mayo Clinic* mengungkapkan bahwa efek kopi dapat bertahan selama 14 jam.

Kamu gugup

Kopi membuat kamu merasa lebih siap siaga, tetapi kadang hal ini bisa menjadi berlebihan. Alhasil, kegugupan datang. Menurut *Livestrong*, kafein merangsang sistem saraf pusat, sehingga membuat kamu merasa gelisah.

Itulah Gejala Yang Timbul Jika Kebanyakan Minum Kopi. Hal ini meningkatkan waktu terjaga di malam hari, sehingga waktu tidur berkurang. Untuk menghindari masalah ini, cobalah untuk minum secangkir kopi terakhir pada siang hari.