



Halo sobat [sopasti.com](http://sopasti.com), sudah minum kopi hari ini? Siapa yang tidak suka kopi? Meminum kopi sekarang ini sudah menjadi budaya tersendiri bagi orang Indonesia Tapi tidak banyak tahu Manfaat Minum Kopi. Saat ini juga banyak kedai-kedai kopi yang bermunculan, demi memenuhi keinginan orang-orang yang mulai gemar minum kopi. Kadang pula orang yang sedang merasa stress akan memilih untuk meminum kopi dan berkumpul bersama teman-temannya di warung kopi untuk menyegarkan kembali pikirannya.

Secangkir kopi di pagi hari mungkin akan memberi kesegaran serupa seperti berolahraga selama satu jam. Namun dalam jumlah berlebih, kopi justru akan merugikan penikmatnya. Dilansir dari Journal of Applied Social Psychology, terlalu banyak konsumsi kopi dapat menurunkan kepercayaan diri dan konsentrasi saat berada di bawah situasi penuh tekanan. Ini tentu bertentangan dengan kepercayaan para penggila kopi. Tapi, bukan berarti Anda harus berpaling dari minuman itu. Sebuah riset terbaru menunjukkan bahwa kopi bisa menjadi stimulan yang sangat membantu bila dikonsumsi dengan cara dan jumlah yang benar.

### **Apa saja gunanya? Inilah 9 Manfaat Minum Kopi.**

#### **1. Melawan kanker Sebelumnya, kopi diduga sebagai zat karsinogen.**

Namun, pendapat tersebut dibantah oleh The World Health Organization yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kopi dengan penyebab kanker.

Faktanya, setelah meninjau lebih dari 1000 riset, organisasi kesehatan dunia tersebut menemukan kesimpulan bahwa mengkonsumsi secangkir kopi setiap hari dapat mengurangi risiko kanker hati hingga 15 persen.



## **2. Membantu mengatasi kerusakan hati karena alkohol Terlalu banyak konsumsi alkohol bisa menyebabkan kerusakan hati.**

Untuk membantu mengatasinya, Anda bisa meminum kopi. Menurut tinjauan dari 9 riset tentang kopi, minum kopi ternyata dapat mengurangi kerusakan hati akibat kecanduan alkohol. Minuman beralkohol(GeorgeRudy) Secara keseluruhan, para peneliti telah mengamati lebih dari 430.000 peserta dan menemukan bahwa minum dua cangkir kopi sehari mengurangi risiko sirosis hati hingga 44 persen.



### **Manfaat Minum Kopi. Baca Juga : [Bahaya Makanan Pedas Bagi Kesehatan Anda](#)**

Penelitian tersebut juga menemukan fakta bahwa penambahan konsumsi kopi setiap harinya akan semakin menurunkan risiko sirosis. Satu cangkir kopi sehari dapat menurunkan risiko sirosis hingga 22 persen, sedangkan dua cangkir kopi dapat menurunkan risiko sirosis hingga 44 persen. Sementara itu, tiga cangkir kopi mampu menurunkan sirosis hingga 57 persen. Bahkan, empat cangkir kopi mampu menurunkan hingga 65 persen. Walau demikian, terlalu banyak kopi akan berakibat buruk bagi bagian tubuh lainnya. B

## **3. Membakar lemak Apakah Anda merasa lebih bersemangat setelah meminum secangkir kopi?**

Lebih dari itu, kopi tidak hanya membuat anda terjaga tetapi juga meningkatkan metabolisme tubuh. Studi pada tahun 2013 yang diterbitkan oleh Nutrition and Metabolism menemukan fakta bahwa mengkonsumsi kafein sebelum aktivitas fisik dapat membangkitkan energi tubuh lewat pembakaran lemak. Sebelum berolah raga, minumlah secangkir kopi dan lakukanlah gerakan yang berfokus pada pembakaran lemak untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## **4. Mempercepat pemulihan Ada rasa bangga dan kepuasan saat otot-otot di tubuh terasa pegal usai berolahraga.**

Namun, rasa pegal yang tak kunjung hilang terkadang membuat kita malas untuk berolahraga kembali di hari berikutnya. Untuk mengatasinya, Anda bisa meminum kopi sebelum memulai aktivitas dan olahraga. Riset tahun 2013 yang diterbitkan dalam Journal of Strength Conditioning and Research menemukan bahwa nyeri otot akan berkurang secara signifikan setelah latihan kekuatan pada peserta yang meminum kopi satu jam sebelum latihan angkat beban.



### **5. Memperbaiki daya ingat Bukankah lebih baik jika kita bisa mengingat percakapan dan kejadian secara lebih rinci?**

Anda bisa melakukan presentasi kantor dengan sempurna dan mungkin akan memenangkan lebih banyak pertengkaran dengan pasangan. Sebuah studi tahun 2014 menemukan bahwa kopi dapat membantu melakukan semua hal tersebut. Peneliti dari Johns Hopkins University menemukan bahwa kafein meningkatkan kemampuan otak untuk menciptakan ingatan jangka panjang. Mengonsumsi 200mg atau satu cangkir kopi setiap hari dapat meningkatkan kemampuan otak untuk merekam dan mengingat banyak hal.

### **6. Meningkatkan daya tahan Para atlet selalu mencari cara untuk menjadi lebih baik dan memecahkan rekor.**

Manfaat Minum Kopi yang keenam. Dua studi pada tahun 2013 menemukan bahwa kopi dapat membantu seseorang beraktivitas lebih kuat dan lebih lama. Penelitian yang dilakukan di Inggris menemukan fakta bahwa atlet triathlon yang minum kopi sebelum perlombaan bisa berpacu 5 persen lebih cepat. Sedangkan penelitian dari University of Rhode Island menemukan bahwa atlet yang ngopi sebelum berlatih dapat melakukan lebih banyak repetisi dibandingkan mereka yang tidak mengkonsumsinya.

### **7. Melindungi DNA Antioksidan memiliki banyak manfaat, dari perawatan kulit hingga melawan kanker.**

Nah, ternyata biji kopi mengandung senyawa antioksidan ini. Penelitian dari University of Scranton menjelaskan bahwa kopi merupakan sumber antioksidan yang melebihi kandungan antioksidan pada buah dan sayur. Karenanya gantilah konsumsi soda anda dengan kopi (bahkan kopi tanpa kafein) untuk memperkuat DNA dan melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan kanker, alzheimer, dan penyakit jantung.

### **8. Menghalau kesedihan Menurut penelitian dari Harvard's School of Public Health**

kopi bisa membuat suasana hati seseorang menjadi lebih baik. Penelitian pada tahun 2013 menemukan fakta bahwa kopi berfungsi sebagai antidepresan dan secara signifikan mengurangi risiko kecenderungan bunuh diri. Minumlah dua sampai empat cangkir per hari untuk meningkatkan mood Anda.

### **9. Meningkatkan performa di ranjang Kafein memacu naiknya adrenalin yang bermanfaat bukan hanya untuk mendorong kekuatan fisik Anda.**

Penelitian dari Universitas McKendree menemukan korelasi positif antara tingkat adrenalin dan daya tarik-alias meningkatkan stamina di atas ranjang. Tapi, minumlah hanya satu gelas per hari untuk memaksimalkan manfaat ini. Terlalu banyak kafein bisa memiliki efek sebaliknya, yaitu meningkatkan kecemasan dan penumpukan libido.



## Manfaat Minum Kopi

itulah Manfaat Minum Kopi sobat, jangan berlebihan ya!