



Tips Minum Kopi di bulan Puasa. Minum kopi sudah menjadi kebiasaan banyak orang. Bahkan tidak sedikit yang sudah kecanduan minum kopi sehingga, hampir setiap hari mereka minum beberapa cangkir kopi. Namun, khusus di bulan puasa, kesehatan harus diperhatikan. Karena selama berpuasa tubuh kita tidak mendapatkan pasokan cairan, kalori, atau kebutuhan yang lainnya dari makanan.

Sehingga, mengonsumsi makanan atau minuman tertentu pada malam harinya (sahur) harus mendapat perhatian khusus. Mengingat, pilihan makanan maupun minuman yang kita konsumsi pada malam hari ternyata berdampak sangat besar terhadap kesehatan kita selama menjalankan puasa di bulan suci ramadhan.

Baca Juga : [Benarkah, Manfaat Kopi Hijau Bikin Langsing?](#)

Tips Minum Kopi di bulan Puasa

BANYAK peminum kopi (khususnya pemula) takut mengonsumsi kopi pada bulan puasa karena dapat mengganggu kesehatan tubuh. Padahal, minum kopi di bulan puasa tidak mengganggu kesehatan sama sekali asal tahu caranya serta dosisnya tidak berlebihan. Saya sendiri sebagai peminum kopi aktif selalu minum kopi sepanjang bulan Ramadan dan sama sekali tidak mendapat efek negatif ke tubuh saya. Untuk kamu yang mungkin khawatir dan takut minum kopi selama bulan suci ini tenang saja, karena berikut akan diberikan beberapa tips minum kopi di bulan puasa.

Pada Saat Sahur





Diperbolehkan meminum secangkir kopi pada saat sahur. Usahakan meneguk kopi setelah makan sahur dan jangan lebih dari satu cangkir saja. Saat sahur juga diharuskan mengonsumsi air dengan cukup karena pada saat puasa tubuh akan dehidrasi karena kekurangan cairan. Fungsi kopi pada saat sahur ini selain untuk energi untuk melanjutkan ibadah, juga membuat peminumnya tidak mengantuk karena akan melanjutkan kegiatan di pagi hari.

Dua Jam Setelah Berbuka

Kamu tidak dianjurkan mengonsumsi kopi secara langsung setelah adzan maghrib tiba. Tapi minum kopi bisa dilakukan dua jam setelah berbuka puasa. Saat berbuka puasa kamu dianjurkan mengonsumsi makanan manis, air yang cukup lalu menikmati makanan utama. Baiknya ngopi dilakukan sesaat sebelum memulai salat Isya dan Tarawih. Kenapa? Karena kafein pada kopi memberi energi yang membuat pengonsumsinya aktif. Jadi ibadah Tarawih bisa dilaksanakan dengan khusyuk dan maksimal tanpa rasa mengantuk.

Baca Juga : [Inilah Penyebab Sakit Ginjal](#)

Hanya Konsumsi Kopi yang Segar

Kopi segar yang dimaksud adalah biji kopinya tidak terlalu lama disangrai. Kopinya juga tidak terlalu lama disimpan. Alangkah baiknya tidak mengonsumsi kopi saset dan kopi *ready to drink* karena itu bukanlah 100% kandungan kopi asli dan bisa mengganggu kesehatan jika dikonsumsi terutama pada saat bulan puasa.

Imbangi dengan Konsumsi Air yang Cukup

Sebaik-baiknya khasiat kopi, tentunya akan tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan apa lagi pada saat bulan puasa. Oleh karena itu, imbangin asupan kafein dengan perbanyak meminum air secara cukup agar tubuh seimbang dan kamu mampu menjalankan puasa dengan maksimal.

Itulah Tips Minum Kopi di bulan Puasa. Nah, buat kalian yang ragu mau ngopi di bulan ramadan, kini bisa menyiasatinya dengan mengikuti empat tips di atas. [*OttenCoffee*]