

Mengenal Lebih Dekat Senyawa Kafein

Bila Anda seorang pencinta kopi tentu Anda telah mengenal senyawa ini. Kafein adalah salah satu senyawa stimulan alami yang paling banyak ditemukan pada kopi.

Stimulan adalah senyawa kimia yang dapat mempercepat beberapa fungsi atau proses dalam tubuh.

Tapi, apakah Anda benar-benar yakin telah mengenal senyawa kafein ini dengan baik?

Tahukah Anda bahwa kafein juga dapat menyebabkan masalah pada tubuh bila dikonsumsi secara berlebihan?

Artikel ini akan memberikan kepada Anda gambaran yang sederhana terkait:

- Apa itu kafein?
- Bagaimana pengaruh kafein terhadap tubuh?
- Kapan Anda harus membatasi atau menghindari konsumsi kafein?
- Berapa batas kafein yang dapat Anda konsumsi?

Untuk pertama sekali mari kita bahas terkait apa itu senyawa kafein.

Apa itu Kafein?

Seperti yang telah disebutkan di atas, senyawa kafein adalah senyawa yang masuk dalam golongan stimulan.

Stimulan adalah senyawa yang dapat mempercepat proses beberapa fungsi tubuh. Senyawa ini ditemukan secara alami pada daun teh, biji kopi, dan juga biji coklat.

Selain secara alami, senyawa ini juga dapat diproduksi secara kimiawi. Persis seperti pembuatan obat-obatan.

Sebagian besar kafein yang Anda konsumsi berasal dari berbagai jenis minuman, antara lain:

- Kopi
- Teh
- Minuman berkarbonasi
- Minuman energi

Selain dari minuman, kafein juga dapat ditemukan pada:

- Permen min
- Permen karet
- Cokelat



- Energi bar
- Dan makanan lainnya.

Bila Anda perhatikan, beberapa obat yang dijual bebas, terutama obat anti nyeri dan obat sakit kepala juga mengandung kafein.

Jadi pada dasarnya kafein merupakan stimulan alami tapi dapat pula diproduksi secara kimiawi. Kafein ditemukan pada makanan dan minuman serta digunakan pula dalam obat.

Bila kafein juga digunakan sebagai salah satu komposisi obat apa yang dapat dilakukan kafein terhadap tubuh?

Pengaruh Senyawa Kafein Terhadap Tubuh Anda

Karena berperan sebagai stimulan, setiap organ tubuh Anda yang memiliki reseptor stimulan dapat terpengaruh dengan kadar kafein dalam darah.

Kafein yang masuk ke dalam tubuh Anda melalui berbagai makanan dan minuman yang Anda konsumsi akan diserap oleh sistem pencernaan.

Sistem pencernaan akan menyerap kafein ke dalam pembuluh darah. Peningkatan kadar kafein dalam pembuluh darah dapat mempengaruhi berbagai bagian dan organ tubuh, yaitu:

- Kafein akan menstimulasi otak dan membuat Anda terjaga lebih lama, berenergi, dan membantu agar dapat berkonsentrasi lebih baik
- Denyut nadi akan meningkat
- Bekerja lebih lama tanpa merasa capek
- Membuat Anda menjadi lebih tidak sensitif terhadap nyeri atau sakit
- Membantu otot untuk bekerja lebih baik
- Meningkatkan jumlah asam lambung

Meskipun demikian, tidak selamanya kafein memberikan dampak positif pada tubuh Anda.

Konsumsi kafein yang berlebihan juga dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan Anda.

Efek buruk tersebut antara lain:

- Cemas, gangguan tidur, dan keletihan
- Denyut jantung cepat dan tidak teratur (irreguler)
- Otot berkedut
- Mual
- Nyeri perut atau nyeri ulu hati



Peningkatan kadar kafein dalam darah juga mengakibatkan percepatan proses pembentukan urine dan dapat menyebabkan Anda kekurangan cairan atau dehidrasi.

Untuk itu jangan heran bila Anda akan lebih sering buang air kecil setelah mengonsumsi satu gelas kopi atau teh.

Kafein dalam kopi atau teh tersebut yang membuat Anda menjadi lebih sering untuk ke kamar mandi.

Efek negatif dari senyawa kafein ini lebih sering terjadi pada orang yang jarang mengonsumsinya.

Bila Anda rutin minum segelas kopi atau teh mungkin Anda jarang mengalami dampak negatif dari kafein dibandingkan orang yang jarang minum teh atau kopi.

Kondisi ini disebut sebagai toleransi kafein. Toleransi kafein ini berbeda-beda sehingga dampak kafein dan seberapa banyak kafein memberikan dampak pada tubuh berbeda-beda pula antara orang yang satu dengan orang yang lain.

Lalu, kapan Anda harus membatasi atau menghindari konsumsi kafein?

Kondisi yang Menyebabkan Anda Harus Menghindari Konsumsi Kafein

Senyawa kafein dapat memberikan masalah bila Anda menderita:

- Diabetes tipe 2 (konsumsi kafein lebih dari 250 mg akan meningkatkan kadar gula darah)
- Penderita serangan panik atau gangguan cemas (ansietas)
- Denyut jantung tidak teratur
- Penyakit jantung atau riwayat serangan jantung
- Tekanan darah yang tidak terkontrol
- Gangguan tidur
- Ulkus peptikum (luka pada lambung atau usus)
- Penyakit refluks asam lambung
- Sindrom premenstruasi

Bila Anda merupakan salah seorang yang mengalami kondisi tersebut maka Anda sebaiknya menghindari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein.

Kafein dapat memperburuk penyakit yang sedang Anda derita.

Lalu, bila Anda cukup sehat, berapa banyak kafein yang dapat Anda konsumsi?



Jumlah Senyawa Kafein Yang Dapat Anda Konsumsi

Jumlah kafein yang dapat Anda konsumsi selama satu hari adalah sekitar 200 hingga 300 mg per hari.

Bila Anda hamil, maka Anda tidak boleh mengonsumsi kafein pada 3 bulan pertama kehamilan (trimester pertama) dan tidak boleh lebih dari 200 mg pada usia kehamilan selanjutnya.

Satu hal yang harus dipahami, khusus untuk kopi, jumlah kafein dalam kopi sangat bergantung pada jumlah bubuk kopi yang digunakan, jenis kopi, dan proses penyeduhan kopi tersebut.

Kandungan kafein dalam beberapa minuman dapat adalah sebagai berikut:

- Satu cangkir kopi reguler (250 mL) dapat mengandung 75 hingga 120 mg kafein
- Kopi espresso mengandung sekitar 30 hingga 50 mg kafein untuk setiap 31,25 mL atau untuk setiap *one shot* espresso.
- Satu cangkir teh (250 mL) mengandung 20 hingga 100 mg kafein
- Minuman ringan dengan kafein mengandung sekitar 30 hingga 70 mg kafein untuk setiap botolnya (375 mL)
- Minuman berenergi dapat mengandung 50 hingga 300 mg kafein dalam setiap 250 mL.

Ketika Anda telah mengetahui berapa jumlah senyawa kafein dalam minuman di atas maka cara terbaik untuk mengetahui apakah Anda telah mengonsumsi terlalu banyak kafein adalah dengan memperhatikan bagaimana efek kafein terhadap tubuh Anda.

Jika Anda merasakan gejala buruk kafein seperti:

- Terlalu sering buang air kecil
- Nyeri ulu hati
- Jantung berdebar
- Diare

Maka Anda telah terlalu banyak mengonsumsi kafein.

Anda dapat mengukur sendiri besar toleransi tubuh Anda terhadap kafein.

Kesimpulan

Senyawa kafein mempengaruhi banyak bagian dan organ tubuh.

Kafein dapat membantu Anda lebih waspada dan lebih sulit capek.



Konsumsi terlalu banyak kafein dapat menyebabkan Anda terlalu bersemangat, gangguan tidur, dan masalah perut. Kafein juga dapat mempengaruhi detak jantung Anda.

Cara terbaik untuk mengetahui apakah Anda terlalu banyak mengonsumsi kafein adalah dengan memperhatikan bagaimana kafein mempengaruhi tubuh Anda dengan melihat gejala yang muncul.

Referensi

Patient Education Handouts: Caffeine in the Diet

<https://accessmedicine.mhmedical.com/patientEdHandouts.aspx?gbosID=250054>

