BENARKAH MEMINUM KOPI DAPAT MENURUTKAN RISIKO KEMATIAN DINI?

Selama ini kopi sering dijadikan kambing hitam berbagai masalah kesehatan oleh banyak orang. Padahal, kopi tak sepenuhnya buruk jika dikonsumsi dengan cara yang tepat, yakni di konsumsi tanpa gula, krim, dan tidak dikonsumsi dengan jumlah yang berlebihan dapat memberikan banyak manfaat kesehatan, termasuk penuruan risiko kematian dini.

Bagi mereka yang meminum beberapa cangkir kopi setiap hari ada kabar baik, sebuah studi baru menunjukkan bahwa jumlah moderat [kopi](http://www.resepmenggapaisehat.com/2015/11/manfaat-kesehatan-tersembunyi-dalam-kopi-dan-teh.html) dapat memiliki efek menguntungkan pada otak dan hati serta menawarkan pengurangan risiko dalam mengembangkan beberapa jenis kanker. Dan saat ini para peneliti telah mengungkapkan bahwa konsumsi kopi kini dikaitkan dengan penurunan risiko kematian dini. Temuan itu didasarkan pada analisis dari data 200.000 profesional kesehatan yang mengisi kuisioner tentang asupan makanan dan kopi mereka setiap empat tahun selama tiga dekade.

Para peneliti dari National Cancer Institute dan National Institutes of Health menemukan kegunaan kopi yang dapat menurunkan risiko kematian dini. Dan mereka mengungkapkan bahwa meminum tujuh cangkir kopi setiap hari dapat menurunkan tingkat kematian hingga 16 persen. Semakin rendah konsumsi kopi, maka penurunan tingkat kematian dini juga semakin rendah. Dalam riset ini, peneliti menemukan konsumsi dua hingga lima cangkir kopi sehari dapat menurunkan tingkat kematian dini sebesar 12 persen. Sementara itu, konsumsi satu cangkir kopi atau kurang setiap harinya memiliki penurunan risiko kematian delapan hingga enam persen.

Namun, perlu menjadi catatan juga bahwa minum kopi terlalu banyak (lebih dari 7 cangkir sehari) justru mengakibatkan peningkatan risiko tersebut.

Intinya adalah banyak sekali maanfaat kesehatan yang di dapat dengan mengkonsumsi kopi selama itu tidak berlebihan. Dan bila anda tidak terbiasa minum kopi dan ingin mencobanya, ada baiknya konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

<https://www.dewiku.com/lifestyle/2018/07/03/151500/6-cangkir-kopi-dapat-turunkan-risiko-kematian-dini>
<http://www.resepmenggapaisehat.com/2015/11/minum-kopi-dapat-menurunkan-risiko-kematian-dini.html>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/07/04/115720820/tujuh-cangkir-kopi-sehari-turunkan-risiko-kematian-dini>

<https://image.dhgate.com/0x0/f2/albu/g4/M01/23/E8/rBVaEFmmkouAKdW8AAQ-JOifotU366.jpg>

<https://img.okezone.com/content/2018/02/19/481/1861413/fakta-kopi-untuk-kesehatan-jantung-T4RWhvOtpX.jpg>

<https://cdn.sindonews.net/dyn/620/content/2017/11/24/155/1260119/3-cangkir-kopi-sehari-turunkan-risiko-kematian-dini-m5V.jpg>