



Kopi

Manfaat atau Mudarat?



Kopi mengandung campuran fitokimia yang kompleks, iaitu mengandungi lebih daripada 1000 fitokimia yang berbeza-beza, seperti kafein, klorogenik, asid kafeik, lakton, diterpen, kafestol dan kahweol. Kopi juga kaya dengan vitamin B3, magnesium dan kalium.

Pengambilan kopi merangkumi antara 70 % hingga 80 % populasi dunia. Menurut Pertubuhan Makanan dan Pertanian (FAO), pengambilan global kopi mencapai lebih kurang tujuh juta tan setahun. Popularitinya dapat dikaitkan dengan rasa, aroma dan kesan kafein.

Kebanyakan pengguna mengalami kecerdasan yang meningkat dan mempunyai kapasiti untuk tetap terjaga dengan lebih lama tanpa tidur. Ada dua jenis kopi, iaitu yang mengandungi kafein dan tanpa kafein. Kini, kopi tanpa kafein (kopi bebas kafein) terdapat dalam pasaran. Dalam kopi ini, kebanyakan kafein dibuang menerusi proses air Swiss. Dalam proses ini rendaman kacang mentah digunakan untuk mengeluarkan kafein.

Secara biasanya, kopi tanpa kafein kehilangan beberapa rasa berbanding dengan kopi biasa. Secara umumnya, ada empat klasifikasi pengambilan kopi, iaitu sekali-sekala (kurang daripada satu cawan/hari), rendah (antara satu hingga tiga cawan/hari), sederhana (antara tiga hingga lima cawan/hari) dan tinggi (lebih daripada lima cawan/hari).

Kesan kopi terhadap kesihatan manusia menjadi topik kajian yang meluas dalam tempoh beberapa dekad. Berdasarkan penyelidikan yang dilakukan, keputusannya berbeza-beza,

daripada kesan buruk sehinggalah kesan baik. Dalam beberapa kes, kopi juga diketahui mempunyai kesan negatif terhadap kesuburan.

Pengambilan kafein yang berlebihan menyebabkan pelbagai masalah kesuburan, termasuklah kemandulan, selain peningkatan risiko keguguran. Berdasarkan kajian yang dilakukan di Denmark pada tahun 2003 terhadap 18 478 wanita, pengambilan kopi yang tinggi semasa hamil dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian bayi ketika dilahirkan.

Orang yang minum lapan atau lebih cawan kopi sehari (64 auns atau 1.89 L) berisiko tinggi, iaitu 220 % berbanding dengan orang yang tidak mengambilnya. Pelbagai kajian menunjukkan bahawa pengambilan kafein oleh wanita hamil dapat menyebabkan berat lahir bayi rendah.

Pengambilan kopi yang berlebihan juga diketahui dapat mengurangkan kalsium pada wanita. Hal ini dikatakan demikian kerana pengambilan kopi yang berlebihan mengganggu penyerapan teratur nutrien dan mineral oleh tulang, seterusnya meningkatkan risiko osteoporosis. Satu kajian yang dilakukan terhadap wanita selepas menopause mendapati bahawa meminum sebanyak empat atau lebih cawan kopi

sehari dapat menyebabkan penurunan kepadatan tulang.

Walau bagaimanapun, penambahan susu dalam kopi ialah satu daripada cara untuk mencegah penyusutan tulang. Kafein dapat merangsang pengeluaran glikogen oleh hati dan menyebabkan ketidakseimbangan tahap gula dalam darah. Keadaan ini juga dikenali sebagai hipoglisemia (gula darah rendah) dan menyebabkan kelemahan, berpeluh, gementar dan jantung berdebar-debar.

Kopi ialah diuretik yang kuat. Jika diambil secara berlebihan, dehidrasi berlaku. Orang yang mengambil lebih daripada lima hingga enam cawan kopi sehari mengalami kekeringan dan lain-lain gangguan kesihatan. Dehidrasi juga mengeringkan kulit dan menjadikannya lebih mudah berkedut.

Ada peningkatan dalam penyelidikan tentang kesan kopi dalam konteks mengekalkan kesihatan. Kebaikan dan kemudaratan pengambilan kopi terhadap kesihatan bergantung pada amaun atau kadar pengambilannya.

Kafein dalam kopi dapat membantu mengurangkan risiko kemurungan



KANDUNGAN

Jilid 24 • DISEMBER 2016/ RABIULAWAL-RABIULAKHIR 1438H • KK 600 91024-1216

6 ASTRONOMI

Bumi Leper atau Bulat?

10 KIMIA

Kopi Manfaat atau Mudarat?

14 FRIM PELESTARI HUTAN

Flora Bukit Batu Kapur Istimewa dan Diancam

20 FLORA

Pokok Rerama Merah Rencatkan Sel Kanser

22 SAINS ANGKASA

Rahsia Alam Bakal Dibuka

24 MIKROBIOLOGI

Bakteria Penyebab Santau

26 KONSERVASI

Kuang Cermin Hidup di Tanah Tinggi

28 SAINS TUMBUHAN

Perangkap Lalat Venus

30 KIMIA

Vitamin C Kofaktor Enzim Penting

32 ALAM SEKITAR

Pokok Penjarangan Hasilkan Produk Hiliran

34 SAINS PEMAKANAN

Di Balik Kebaikan Soya



34

36 TEKNOLOGI MAKANAN

Bahan Pengawet dalam Produk Makanan

38 SAINS HAIWAN

Kediaman Haiwan Liar Daratan

42 SAINS VETERINAR

Ayam Disuntik Hormon?

44 KESIHATAN WANITA

Episiotomi Keperluan atau Pilihan?

46 SAINS PERGIGIAN

Penyebab dan Implikasi Kehilangan Gigi

50 FRIM PELESTARI HUTAN

Anai-anai Perosak?

55 HERBA

Ambung-ambung Merawat Demam

58 SAINS KEJURURAWATAN

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut

60 SAINS KESIHATAN

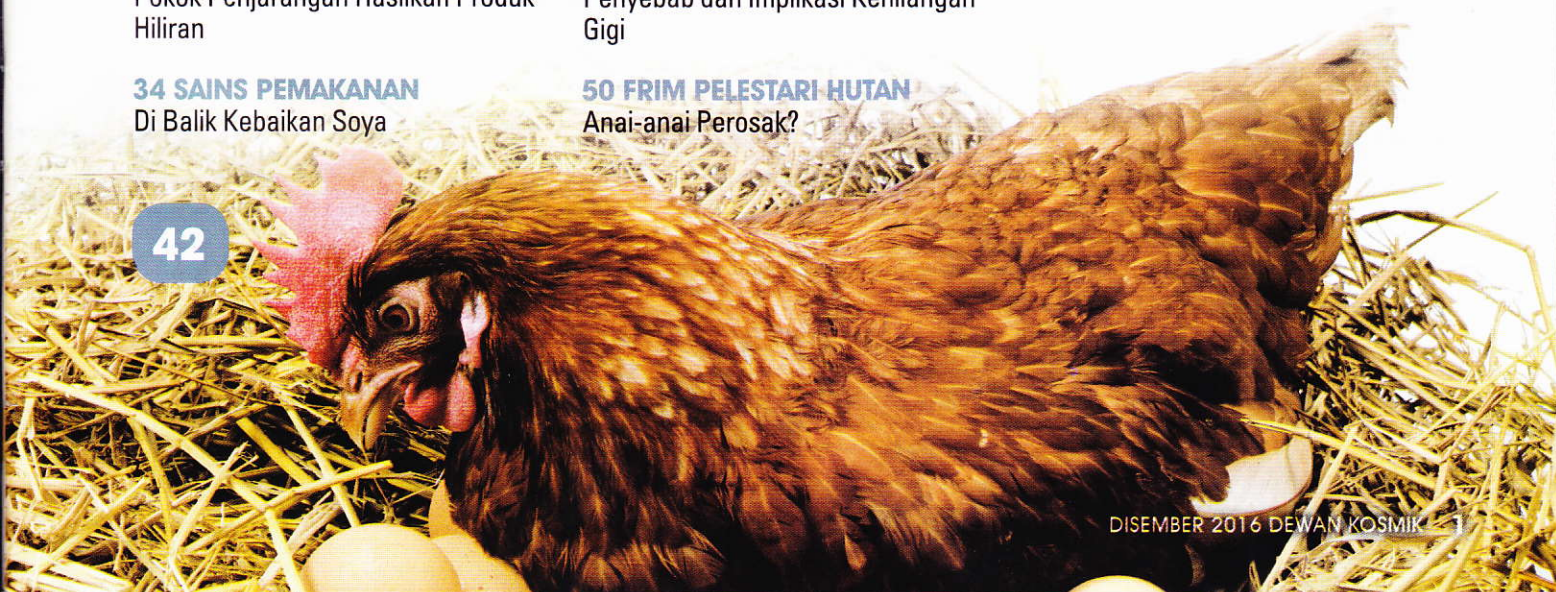
Anoreksia Nervosa Memudaratkan Diri

03 DARIPADA EDITOR

04 PANORAMA ANGKASA

54 AKTIVITI

42



ديوان كوسميك

DEWAN KOSMIK

MAJALAH SAINS DAN TEKNOLOGI



Kopi

Manfaat atau Mudarat?

Bakteria Penyebab Santau • Episiotomi Keperluan atau Pilihan? • Di Balik Kebaikan Soya



DISEMBER 2016

Semenanjung Malaysia	: RM6.00
Sabah/Sarawak	: RM6.50
Brunei Darussalam	: B\$6.00
Singapura	: S\$6.00

KK 600-91024-1216
ISSN 0128-6579



<http://dwnkosmik.dbp.my>

