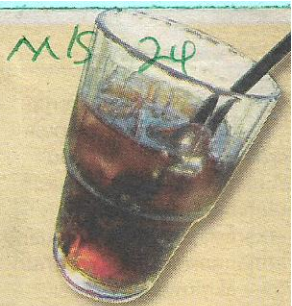


Jauhi minuman ringan



Oleh Nor Afzan
Mohamad Yusof
afzan@bharian.com.my

MANUSIA tepu dengan air. Bunyinya pelik, tetapi hakikatnya kita memang memerlukan air bersih yang banyak untuk terus hidup sihat bertenga. Sebanyak 60 peratus hingga 65 peratus daripada tubuh manusia diliputi air manakala tisu dalam otak pula mengandungi 85 peratus air.

Badan manusia boleh bertahan sehingga empat minggu tanpa makanan, tetapi hanya boleh hidup tiga hari tanpa air. Air berperanan sebagai pengangkutan nutrien, hormon, toksin dan hasil kumbahan dalam sistem badan. Tenaga seharian bergantung kepada air dan kekurangan air penyebab utama kepada keletihan, khususnya pada siang hari.

Badan memerlukan sekurang-kurangnya dua liter air sehari bagi memastikan sistem badan berfungsi dalam keadaan yang optimum. Selain itu, air berperanan sebagai pembantu diet, pengurang lemak badan dan juga mengurangkan pengumpulan sodium dalam badan.

Minum air yang mencukupi dapat membantu mengubati alahan, asma, kemurungan, tekanan darah tinggi, diabetes, sakit kepala dan keletihan. Di samping itu, lapan hingga 10 gelas air sehari akan dapat mengurangkan sakit

belakang dan sakit sendi.

Memang banyak khasiat air bersih. Lebih ramai memang-gilnya air kosong air putih, namun masih ramai yang lebih gemar minum minuman soda, malah, berlebihan.

Laman Konsumer Kini memetik satu kajian, yang mendapati kebanyakan rakyat di Malaysia tidak minum air mencukupi, sehingga mereka mengalami dehidrasi. Sebenarnya, penurunan dua peratus air dalam badan sudah cukup untuk menyebabkan kehilangan ingatan jangka pendek, masalah untuk matematik asas dan tidak dapat menumpukan perhatian.

Menurut kajian, minum lima gelas air sehari, dapat mengurangkan kadar kanser kolon sebanyak 45 peratus, kanser payu dara sebanyak 79 peratus dan kanser pundi kencing sebanyak 50 peratus.

Secara purata di Malaysia, pernah dilaporkan, sebanyak 1,000 tin minuman ringan diminum pada setiap minit! Dalam masa 10 tahun saja, keperluan minuman ringan bagi remaja dan kanak-kanak pula meningkat dua kali ganda.

Bahan aktif dalam minuman ringan adalah asid fosforik yang mengganggu penyerapan kalsium dan menyebabkan gigi dan tulang reput.

Istilah utama dalam minuman ringan ialah kandungan gulanya yang amat tinggi. Satu tin

minuman ringan mengandungi 10 sudu gula dan 150 kalori. Gula meningkatkan tahap insulin yang boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, kolesterol, penyakit jantung, kegemukan, diabetes dan pelbagai kesan buruk yang lain.

Syarikat minuman ringan juga dilaporkan menggunakan gula buatan seperti *aspartame* sebagai pengganti gula. Terdapat 92 jenis kesan buruk disebabkan oleh penggunaan *aspartame* termasuk kanser otak, diabetes, kecacatan, epilepsi dan kemurungan.

Selain kandungan gula tinggi dalam minuman ringan, kandungan kafein juga tinggi sehingga 30 miligram (mg) hingga 55 mg dalam satu tin. Kafein yang berlebihan berpotensi menyebabkan insomnia, tekanan darah tinggi, denyutan jantung yang tidak selaras, kolesterol dalam darah yang tinggi, kehilangan vitamin dan mineral dalam badan dan boleh menyebabkan pelbagai jenis kanser.

Di samping itu, minuman ringan juga mengandungi banyak perisa dan pewarna yang tidak memberi manfaat kepada tubuh badan.