



Hasil Studi: Minum Kopi Bisa Perpanjang Umur

Description

Kitaindonesia.com â?? Banyak pihak yang menyebut bahwa minum kopi tak baik bagi kesehatan. Namun sebuah hasil studi terbaru justru menunjukkan hal sebaliknya, yakni minum kopi bisa memperpanjang umur.

Hasil studi ini dipaparkan dalam pertemuan tahunan American Society for Nutrition, dan melibatkan lebih dari 47 ribu perawat perempuan yang diikuti sejak tahun 1970-an.

Para peneliti dalam studi ini menemukan bahwa perempuan yang rutin minum kopi saat usia 45-60 tahun, memiliki peluang lebih besar mengalami penuaan sehat saat menginjak usia 70-an.

â??Data cukup konsisten bahwa konsumsi kopi memang punya manfaat,â?• kata Fang Fang Zhang, profesor epidemiologi nutrisi dari Tufts University, seperti dipublikasikan *New York Times*, pada 2 Juni 2025 dan diperbaharui pada 10 Juni.

Fang Fang Zhang tidak terlibat dalam studi tersebut. Dalam studi itu, disebutkan bahwa penuaan sehat didefinisikan sebagai kondisi fisik dan mental yang prima, tanpa gangguan memori atau penyakit kronis seperti jantung, kanker, diabetes, hingga Parkinson.

Hasilnya, perempuan yang minum hampir tujuh cangkir kopi ukuran kecil per hari memiliki peluang 13 persen lebih tinggi untuk mengalami penuaan sehat, dibandingkan mereka yang minum kurang dari satu cangkir per hari.

Namun, manfaat ini hanya ditemukan pada kopi berkafein. Teh, kopi tanpa kafein, dan minuman bersoda tidak menunjukkan efek yang sama.

Meski demikian, peneliti utama studi ini, Dr Sara Mahdavi dari Universitas Toronto, mengingatkan bahwa minum kopi dalam jumlah banyak belum tentu cocok untuk semua orang.

Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa manfaat kopi cenderung maksimal pada konsumsi 3 hingga 4 cangkir per hari.

â??Jumlah kopi yang ideal bisa berbeda pada tiap orang,â?• tutur Sara Mahdavi.

Hasil studi kali ini bukan kali pertama kopi dikaitkan dengan umur panjang. Studi sebelumnya, juga menunjukkan bahwa peminum kopi cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit jantung, diabetes tipe 2, hingga beberapa jenis kanker.

Bahkan dalam sebuah studi terhadap lebih dari 46.000 orang dewasa AS, ditemukan bahwa mereka yang minum 1 hingga 3 cangkir kopi per hari punya risiko kematian 15 persen lebih rendah dalam kurun 9 hingga 11 tahun ke depan, dibanding mereka yang tidak minum kopi.

Namun, manfaat itu hilang jika kopi dikonsumsi dengan tambahan gula berlebihan atau krimer tinggi lemak jenuh.

Meski manfaatnya nyata, para ilmuwan belum sepenuhnya yakin apa yang membuat kopi begitu baik bagi tubuh. Kopi mengandung ratusan senyawa bioaktif, termasuk antioksidan dan zat antiinflamasi, yang diyakini membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. **(tim)**

Category

1. Gaya Hidup

Tags

1. antioksidan
2. gula
3. ilmuwan
4. jantung
5. kafein
6. kanker
7. kopi
8. nutrisi
9. penyakit kronis
10. perawat

Date Created

June 15, 2025

Author

edison

default watermark