Ternyata Minum Kopi Dapat Memicu Kenaikan Berat Badan Loh ! 5 Kebiasaan yang Wajib Dihindari

Category: LifeStyle
30 Oktober 2023

Prolite – Siapa sih wanita yang tidak menginginkan punya badan yang ideal dan seksi, namun apa kalian tau kopi ternyata dapat menaikan berat badan?

Buat para pecinta minuman ini lebih baik mulai dikurangi agar kamu memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Kenikmatan minuman ini yang tidak bisa di tolak ternyata akan berdampak dengan kenaikan berat badan. Hal itu dapat terjadi oleh beberapa kebiasaan minum kopi yang tidak sehat tanpa disadari.

Dilansir dari *Eat This, Not That!*, berikut beberapa kebiasaan minum kopi yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Simak penjelasannya!

1. **Menambahkan Pemanis yang Berlebih**

shixugang/Pixabay

Kebiasaan mengonsumsi yang salah pertama adalah dengan menambahkan banyak gula berupa sirup dan pemanis.

“Vanilla latte, mocha, dan minuman kopi rasa lainnya mengandung tambahan gula yang tinggi,” kata Diana Gariglio-Clelland RD, BSc.

Tambahan gula menyumbang kalori kosong yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan, dan mengganggu keseimbangan gula darah yang juga menyebabkan keinginan pada makanan manis.

2. **Tidak Memperhatikan Jumlah Krimer**

ProducNation

Penggunaan krimmer saat mengonsumsi minuman ini memang penambah kenikmatan apalagi untuk kamu yang tidak begitu suka kopi hitam.

Namun jika penambahan krimmer tidak memperhatikan jumlah takaran hal ini akan menyebabkan kenaikan berat badan.

3. **Tambahan Toping Berlebih**

myedisi

Banyak *coffee shop* yang menambahkan *topping* pada minuman mereka, seperti taburan, krim kocok, dan sirup yang semakin meningkatkan kandungan kalori, gula, dan lemak.

Tentunya hal ini harus diwaspadai, agar kamu tidak menambah kalori berlebih pada tubuhmu.

4. **Minum Kopi Saat Perut Kosong**

Jika kamu memiliki kebiasaan menikmati kopi sebelum sarapan, sebaiknya hentikan kebiasaan tersebut, apalagi jika kamu meminumnya dengan tambahan gula.

Karena di saat kamu meminumnya dalam keadaan perut kosong, gula di dalamnya akan mencapai aliran darah lebih cepat dan memperburuk efeknya pada tubuh.

Selain itu, penyerapan gula juga meningkatkan nafsu makan yang tidak sehat, sehingga berpotensi menambah berat badan.

5. **Minum Kopi Sebelum Tidur**

Mengonsumsi minuman yang satu ini saat hendak tidur akan menyebabkan penambahan berat badan yang tidak terduga.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada berat badan, dengan meningkatkan hormon yang membuat kamu merasa lapar dan menurunkan hormon yang membuat kamu merasa kenyang.