

Panduan Mengurangi Kafein dengan Bijak, Anti Sakit Kepala Saat Puasa!

Category: LifeStyle

6 Februari 2026



Prolite – Panduan Mengurangi Kafein dengan Bijak, Anti Sakit Kepala Saat Puasa!

Buat banyak orang, kopi dan teh itu bukan sekadar minuman—tapi *partner hidup*. Bangun tidur minum kopi, siang ngopi lagi, sore ditutup teh manis. Masalahnya, begitu masuk bulan puasa, rutinitas ini langsung terputus. Alhasil? Hari-hari awal puasa jadi penuh drama: kepala cenat-cenut, lemas, susah fokus, bahkan mood berantakan.

Kabar baiknya, sakit kepala saat puasa bukan hal yang harus diterima begitu saja. Salah satu penyebab utamanya adalah

withdrawal kafein alias reaksi tubuh ketika asupan kafein dihentikan secara mendadak. Dengan persiapan yang tepat sebelum puasa, kamu bisa banget mengurangi ketergantungan kafein tanpa harus tersiksa.

Artikel ini bakal ngebahas kenapa kafein bisa bikin sakit kepala saat puasa, tanda-tanda tubuh lagi “sakau kafein”, sampai cara-cara realistis buat nguranginnya pelan-pelan. Bonusnya: rekomendasi minuman alternatif yang lebih ramah buat puasa. Yuk, kita mulai!

Hubungan Kafein dan Sakit Kepala Saat Puasa



Kafein bekerja dengan cara menyempitkan pembuluh darah di otak dan meningkatkan kewaspadaan. Itu sebabnya setelah minum kopi, kita merasa lebih fokus dan segar. Tapi ketika asupan kafein dihentikan tiba-tiba—seperti saat puasa—pembuluh darah kembali melebar secara cepat.

Perubahan mendadak inilah yang memicu sakit kepala. Menurut berbagai studi kesehatan terbaru hingga 2026, *caffeine withdrawal headache* biasanya muncul 12–24 jam setelah konsumsi terakhir dan bisa berlangsung hingga beberapa hari.

Selain itu, kafein juga bersifat diuretik ringan. Artinya, konsumsi kafein berlebihan bisa bikin tubuh lebih cepat kehilangan cairan. Saat puasa, kondisi ini makin terasa dan berkontribusi pada dehidrasi ringan yang memperparah sakit kepala.

Tanda-Tanda Withdrawal Kafein yang

Perlu Kamu Sadari

Setiap orang bereaksi berbeda terhadap penurunan kafein, tapi ada beberapa tanda umum yang sering muncul:

- Sakit kepala berdenyut, terutama di bagian depan atau samping kepala
- Rasa lelah berlebihan meski sudah cukup tidur
- Sulit konsentrasi atau *brain fog*
- Mood swing, mudah kesal, atau gelisah
- Mengantuk sepanjang hari
- Pada beberapa orang, bisa muncul mual ringan

Gejala ini bukan berarti tubuhmu “lemah”. Justru ini tanda bahwa tubuh sudah terbiasa dengan asupan kafein tinggi. Kabar baiknya, gejala ini sifatnya sementara dan bisa diminimalkan dengan strategi yang tepat.

Cara Mengurangi Kopi dan Teh Secara Bertahap



Berhenti total secara mendadak bukan solusi terbaik, apalagi kalau kamu peminum kopi berat. Yang paling aman dan efektif adalah *tapering off* alias mengurangi secara bertahap.

1. Kurangi Jumlah, Bukan Langsung Stop

Kalau biasanya minum 2–3 cangkir kopi sehari, coba kurangi jadi 1–2 cangkir dulu selama beberapa hari. Setelah itu, turunkan lagi jadi setengah cangkir atau ganti dengan kopi rendah kafein.

2. Geser Waktu Konsumsi

Hindari minum kopi sore atau malam. Biasakan konsumsi kafein hanya di pagi hari agar tubuh punya waktu menyesuaikan diri

tanpa kafein di jam-jam puasa.

3. Ganti Sebagian dengan Decaf atau Teh Rendah Kafein

Kopi decaf atau teh herbal rendah kafein bisa jadi jembatan transisi. Rasanya tetap “ada”, tapi efek kafeinnya jauh lebih ringan.

4. Perbanyak Minum Air Putih

Sering kali sakit kepala diperparah oleh dehidrasi. Pastikan kebutuhan cairan terpenuhi, terutama saat sahur dan berbuka.

5. Tidur yang Cukup dan Konsisten

Kurang tidur bikin efek withdrawal terasa lebih berat. Menjelang puasa, usahakan pola tidur lebih teratur agar tubuh nggak terlalu kaget.

Alternatif Minuman yang Lebih Ramah Saat Puasa



Ilustrasi infused water – iStockphoto

Kalau tujuan minum kopi adalah biar segar dan fokus, ada beberapa alternatif yang lebih ramah untuk puasa:

- **Air hangat + perasan lemon:** membantu hidrasi dan memberi efek segar alami
- **Infused water** dengan mentimun atau buah beri
- **Teh herbal** seperti chamomile, peppermint, atau jahe (bebas kafein)
- **Susu hangat atau plant-based milk** untuk efek menenangkan
- **Air kelapa** saat berbuka untuk mengganti elektrolit

Minuman-minuman ini membantu tubuh tetap segar tanpa memicu ketergantungan.

Puasa yang Nyaman Dimulai dari Persiapan

Mengurangi ketergantungan kafein sebelum puasa bukan soal menyiksa diri, tapi soal mempersiapkan tubuh agar lebih nyaman dan seimbang. Dengan mengurangi kafein secara bertahap, menjaga hidrasi, dan memilih alternatif yang tepat, kamu bisa menjalani puasa tanpa drama sakit kepala.

Ingat, tujuan puasa bukan hanya menahan lapar dan haus, tapi juga menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Yuk, mulai kurangi kafein dari sekarang—biar puasamu nanti lebih fokus, lebih tenang, dan pastinya lebih nikmat

Ngopi Makin Hemat! Kopi Nako Kasih Diskon 30% Pakai QRIS BRImo!

Category: Bisnis
6 Februari 2026



Prolite – Pecinta Kopi Wajib Tahu! Ada Promo Spesial di Kopi Nako!

Buat kamu yang nggak bisa melewati hari tanpa secangkir kopi, ada kabar gembira nih! Kopi Nako, salah satu coffee shop hits di Jakarta, lagi ngasih promo spesial buat pengguna QRIS BRImo.

Mulai 24 Februari 2025 hingga 30 Juni 2025, kamu bisa dapetin diskon hingga 30% buat setiap transaksi di Kopi Nako! Gimana, menarik banget kan? Yuk, simak detail promonya supaya nggak kelewatan kesempatan emas ini!

Detail Promo Kopi Nako x QRIS BRImo

Biar kamu nggak bingung, berikut adalah syarat dan ketentuan promo spesial ini:

1. **Diskon 30%** dengan minimal transaksi (sebelum pajak).
2. Maksimal diskon yang diberikan adalah per transaksi.

3. Promo hanya berlaku pada **hari Senin hingga Jumat (weekdays)**.
4. Promo bisa dinikmati di **28 outlet Kopi Nako di Jakarta** (khusus outlet Kebon Jati, promo hanya berlaku di booth Kopi Nako).
5. **Pembayaran harus menggunakan QRIS BRImo.**
6. **Satu kartu hanya bisa digunakan untuk 1 transaksi per hari.**
7. **Promo tidak bisa digabungkan dengan promo lainnya.**
8. Periode promo berlangsung dari **24 Februari 2025 hingga 30 Juni 2025.**

Dengan promo ini, ngopi di Kopi Nako jadi makin hemat! Bayangin, kamu bisa nikmatin segelas kopi favorit dengan potongan harga yang lumayan banget. Jadi, pastikan kamu tahu cara menggunakan QRIS BRImo biar nggak ketinggalan diskon ini!



Cara Menggunakan Promo QRIS BRImo

Buat kamu yang baru pertama kali pakai QRIS BRImo, tenang aja! Caranya gampang banget:

1. Download & Aktivasi BRImo

- Kalau belum punya, unduh aplikasi BRImo di smartphone kamu.
- Lakukan registrasi dan pastikan akunmu sudah aktif.

2. Datangi Outlet yang Berpartisipasi

- Ada 28 outlet di Jakarta yang ikut promo ini.
- Kalau kamu di Kebon Jati, pastikan beli di booth Kopi Nako ya!

3. Lakukan Transaksi Minimal

- Pastikan total belanjaanmu memenuhi syarat promo.
- Bisa buat beli beberapa menu sekaligus biar lebih hemat!

4. Bayar Pakai QRIS BRImo

- Buka aplikasi BRImo, pilih fitur **QRIS**, dan scan kode QR di kasir.
- Pastikan jumlah pembayaran sudah benar sebelum dikonfirmasi.

5. Dapatkan Diskon 30%!

- Diskon otomatis akan diterapkan saat pembayaran.
- Maksimal potongan per transaksi, lumayan banget kan?

Outlet yang Berpartisipasi

Promo spesial ini berlaku di **28 outlet Kopi Nako** yang tersebar di Jakarta. Kalau kamu berada di sekitar **Kebon Jati**, ingat ya, promo ini hanya berlaku di booth Kopi Nako, bukan di dalam area utama. Jadi, pastikan kamu belanja di lokasi yang tepat biar nggak kelewatan diskonnya!

Kenapa Harus Manfaatin Promo Ini?



Selain ngasih diskon gede, ada banyak alasan kenapa kamu harus banget pakai promo ini:

- **Lebih hemat, lebih nikmat!**
 - Dengan diskon hingga 30%, kamu bisa ngopi tanpa khawatir kantong jebol.
- **Bisa traktir teman atau keluarga**
 - Mau nongkrong bareng? Manfaatin promo ini buat beli kopi dan camilan lebih banyak!
- **Makin praktis dengan QRIS BRImo**
 - Bayar tinggal scan, nggak perlu ribet cari uang cash atau kartu!
- **Banyak pilihan menu enak**
 - Dari Kopi Nako Aren sampai Es Kopi Nako Pandan, semua bisa kamu nikmati dengan harga lebih hemat!

- **BRI kasih kemudahan buat nasabah**
 - Lewat promo ini, BRI terus menghadirkan pengalaman transaksi yang praktis dan menguntungkan buat pelanggan setianya.

Jangan Sampai Kelewatan Promonya!

Promo Kopi Nako dengan QRIS BRImo ini benar-benar sayang kalau dilewatkan. Bayangkan, kamu bisa menikmati kopi favorit dengan diskon hingga **30%** setiap hari Senin sampai Jumat. Nggak cuma hemat, tapi juga bikin pengalaman ngopi jadi lebih seru!

Jadi, buruan unduh BRImo, aktifkan QRIS, dan ajak teman-temanmu buat ngopi di Kopi Nako. Promo ini cuma berlangsung sampai **30 Juni 2025**, lho! Jangan sampai kelewatan, ya!

Kamu udah coba promo ini? Share pengalaman ngopimu di kolom komentar, yuk! ☕📱

Cashback 50%!! Promo Kopi Kenangan Akhir Tahun yang Bikin Ngopi Makin Seru!

Category: Bisnis
6 Februari 2026



Prolitte – Promo Kopi Kenangan Akhir Tahun yang Bikin Ngopi Makin Seru!

Akhir tahun udah di depan mata, nih! Biasanya, suasana akhir tahun identik sama liburan, berkumpul bareng keluarga, dan... promo-promo seru! Nah, buat kamu para pecinta kopi, ada kabar gembira dari **Kopi Kenangan**.

Mereka lagi bagi-bagi promo spesial akhir tahun yang bikin kantong aman tapi tetep bisa ngopi gaya. Mulai dari cashback gede-gedean sampai promo beli 1 dapat 2, semuanya wajib banget kamu cobain. Penasaran kan ada promo apa aja? Yuk, langsung simak infonya di bawah ini!



Cashback 50 Persen Pakai Blu

Yang satu ini cocok banget buat kamu yang suka bayar cashless. Kalau kamu pengguna **blu**, Kopi Kenangan lagi ngasih cashback 50 persen untuk setiap pembelian menggunakan metode pembayaran ini. Cashback-nya bisa sampai maksimal , lho!

Caranya gampang banget:

- Pastikan saldo di bluAccount kamu cukup.
- Lakukan transaksi lewat aplikasi Kopi Kenangan atau langsung di outlet terdekat.

Promo ini berlaku sampai **31 Desember 2024**, jadi masih ada waktu buat ngopi hemat di penghujung tahun!

Beli 1 Dapat 2 Pakai QRIS BCA

Siapa yang nggak tergoda sama promo beli 1 dapat 2? Kalau kamu pengguna **QRIS BCA**, kamu bisa bawa pulang dua minuman dengan harga satu! Promo ini berlaku buat pembelian menu seasonal reguler, seperti:

- **Ice Dreamy Choco Salted Caramel**
- **Dreamy Salted Caramel Aren Mocha**
- **Butterscotch Sea Salt Latte**
- **Creamy Aren Latte**

Beli salah satu menu di atas, kamu akan langsung dapat bonus **Ice Americano** atau **Ice Kenangan Milk Tea** ukuran reguler.

Catat, ya, promo ini berlaku mulai **30 Desember 2024 hingga 5 Januari 2025**, khusus untuk dine-in atau take-away. Tapi, promo ini nggak berlaku di outlet bandara, bank lounge, Rumah Kenangan, dan Stasiun KCJB Halim.

Cashback 50 Persen Pakai QRIS OCTO Mobile

Buat kamu yang pakai **OCTO Mobile**, Kopi Kenangan juga punya kejutan manis. Ada cashback 50 persen dengan maksimal untuk setiap pembelian produk menggunakan metode pembayaran QRIS OCTO Mobile.

Promo ini bisa kamu nikmati di outlet Kopi Kenangan selama periode **23 Desember 2024 hingga 5 Januari 2025**. Hemat banget kan? Jangan sampai ketinggalan ya!

Cashback 80 Persen Pakai Astrapay

Ini dia promo yang paling bikin mata berbinar: cashback **80 persen** dengan maksimal buat pengguna **Astrapay**. Bayangin, kamu bisa hemat hampir setengah harga cuma buat satu cangkir kopi favoritmu.

Promo ini berlaku di semua outlet Kopi Kenangan (kecuali outlet tertentu) hingga **31 Desember 2024**. Jadi, buruan isi saldo Astrapay-mu dan serbu promo ini!

Kenapa Harus Coba Promo Akhir Tahun Kopi Kenangan?



Nggak cuma bikin hemat, promo-promo ini juga jadi momen yang pas buat berbagi kopi bareng teman atau keluarga. Selain itu, Kopi Kenangan selalu punya menu-menu yang nggak pernah gagal bikin hari jadi lebih spesial.

Mau menu seasonal, classic, atau yang creamy-creamy, semuanya worth it banget buat dicoba. Jadi, nggak ada alasan buat nggak ikutan promo akhir tahun ini!

Jangan Sampai Kelewatan, Yuk Serbu Promonya!

Akhir tahun itu waktunya ngasih hadiah buat diri sendiri, dan apa lagi yang lebih asik daripada secangkir kopi enak dengan harga promo? Yuk, langsung datengin outlet Kopi Kenangan terdekat atau cek aplikasinya biar nggak ketinggalan semua promo seru ini.

Ayo, nikmati momen akhir tahunmu sambil ngopi santai. Siapa tahu, secangkir kopi favoritmu bisa jadi awal tahun baru yang penuh semangat! Selamat menikmati promo, Sobat Ngopi! ☕📺

Fakta Menarik: Apa yang Terjadi Kalau Kopi Dicampur Susu Coklat?

Category: LifeStyle
6 Februari 2026



Prolite – Fakta Menarik: Apa yang Terjadi Kalau Kopi Dicampur Susu Coklat?

Kopi, si penyelamat pagi, dan susu coklat, minuman favorit sepanjang masa. Tapi, pernah nggak kamu kepikiran buat nyampurin kedua minuman ini jadi satu?

Kalau belum, kamu harus tahu kalau kombinasi kopi dan susu coklat nggak cuma menghasilkan rasa yang luar biasa, tapi juga punya efek menarik buat tubuh. Yuk, kita bongkar fakta unik di balik perpaduan ini, mulai dari rasa hingga nutrisinya!

Efek Rasa yang Kaya dan Unik



Campuran dari keduanya menghasilkan sensasi rasa yang **nggak ada tandingannya**. Berikut alasannya:

- **Perpaduan pahit dan manis:** Rasa pahit menyatu sempurna dengan manisnya susu coklat, menciptakan rasa mocha yang creamy dan bikin nagih.
- **Tekstur lembut:** Susu coklat bikin kopi terasa lebih lembut dan creamy, cocok banget buat kamu yang nggak terlalu suka rasa kopi hitam yang pekat.
- **Aroma menggoda:** Aroma kopi yang kuat berpadu dengan wangi coklat bikin minuman ini jadi lebih menggoda dan bikin mood naik.

Jadi, kalau kamu merasa bosan dengan kopi biasa, coba deh tambahin susu coklat. Siap-siap jatuh cinta sama rasa barunya!

Kandungan Nutrisi yang Menarik

Selain rasanya yang enak, campuran keduanya juga punya kandungan nutrisi yang bisa jadi perhatian. Yuk, kita lihat apa aja yang ada di dalamnya:

1. Kafein

Kopi tetap jadi sumber kafein utama dalam campuran ini. Kafein punya manfaat untuk:

- **Meningkatkan fokus:** Cocok buat kamu yang butuh energi ekstra di pagi hari atau saat lembur.
- **Meningkatkan metabolisme:** Kafein bisa bantu tubuh membakar kalori lebih cepat.

2. Protein

Susu coklat adalah sumber protein yang baik. Protein ini bermanfaat untuk:

- **Menjaga otot tetap kuat:** Apalagi kalau kamu aktif olahraga, protein susu coklat bisa jadi tambahan yang bagus.
- **Memberi rasa kenyang lebih lama:** Pas banget buat teman sarapan biar nggak gampang lapar.

3. Gula

Susu coklat biasanya mengandung gula tambahan, jadi minuman ini punya energi ekstra. Tapi, hati-hati jangan kebanyakan, ya! Kalau mau lebih sehat, pilih susu coklat rendah gula atau tanpa pemanis.

Kombinasinya ini juga memberikan keseimbangan energi yang bikin kamu tetap semangat sepanjang hari. Jadi, bukan cuma soal rasa, tapi juga manfaatnya buat tubuh.

Resep Praktis Membuat Mocha di Rumah



Siapa bilang bikin minuman enak kayak di kafe itu ribet? Kamu

juga bisa bikin **mocha lezat** di rumah dengan bahan-bahan sederhana. Yuk, coba resep ini:

Bahan-bahan :

- 1 gelas kopi hitam (bisa espresso atau kopi tubruk)
- 200 ml susu coklat (kemasan siap minum atau bikin sendiri)
- 1 sdm bubuk coklat (opsional, buat rasa coklat lebih kuat)
- 1-2 sdm gula (sesuai selera)
- Whipped cream (opsional, buat topping)
- Coklat parut (buat garnish, biar makin estetik)

Cara Membuat :

1. Seduh kopi hitam favoritmu. Kalau pakai espresso, lebih baik!
2. Hangatkan susu coklat di panci kecil sambil diaduk. Kalau mau lebih creamy, tambahkan 1 sdm bubuk coklat.
3. Tuang kopi ke dalam cangkir, lalu tambahkan susu coklat hangat. Aduk rata.
4. Kalau suka, tambahkan whipped cream di atasnya dan taburi coklat parut.
5. Mocha buatanmu siap dinikmati!

Cocok banget diminum pagi-pagi buat memulai hari atau sore hari sambil santai.



Kopi dan susu coklat itu kayak jodoh—perpaduannya sempurna! Selain memberikan rasa yang unik dan nikmat, campuran ini juga punya manfaat nutrisi yang nggak kalah menarik. Jadi, kapan lagi bisa nikmatin minuman enak yang juga berguna buat tubuh?

Coba sekarang juga resep mocha di rumah, dan rasakan sendiri sensasi perpaduan keduanya. Kalau kamu punya kreasi sendiri, jangan lupa share ke teman-temanmu, ya. **Selamat mencoba dan**

menikmati! ☕

Susu Coklat atau Kopi? Temukan Mood Booster Terbaikmu!

Category: LifeStyle
6 Februari 2026



Prolite – Mood Booster Minuman: Pilih Susu Coklat atau Kopi untuk Mengusir Bad Mood?

Pernah nggak sih, bangun pagi atau tiba-tiba di tengah hari merasa bad mood tanpa alasan jelas? Tenang, kamu nggak sendirian!

Mood yang buruk bisa menyerang kapan saja, tapi ada cara simpel buat mengusirnya: **minuman mood booster**! Dua pilihan yang sering jadi andalan adalah **susu coklat** dan **kopi**.

Tapi, mana yang lebih cocok buat memperbaiki suasana hati kamu? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Theobromine dalam Coklat: Bahan Ajaib Peningkat Mood



Ilustrasi susu coklat – insta

Kalau ngomongin susu coklat, nggak bisa lepas dari kandungan utamanya, yaitu **coklat**. Selain rasa manis dan creamy yang bikin nyaman, coklat ternyata mengandung zat bernama **theobromine**.

- **Apa itu theobromine?**

Theobromine adalah senyawa alami yang ditemukan dalam kakao, mirip dengan kafein, tapi efeknya lebih lembut. Theobromine membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan bahagia.

- **Coklat dan hormon bahagia**

Kandungan kakao dalam coklat juga merangsang produksi **endorfin** dan **serotonin**, hormon yang bikin kamu merasa lebih senang dan tenang. Jadi, kalau kamu lagi bad mood karena stres atau lelah, coklat bisa jadi teman terbaik untuk mengembalikan senyum di wajahmu.

Kopi: Teman Setia untuk Fokus dan Energi



Ilustrasi kopi – Freepik

Kalau susu coklat bekerja dengan lembut, kopi menawarkan pendekatan berbeda. Dengan **kafein** sebagai bintang utamanya, kopi adalah minuman yang sering dipilih untuk meningkatkan fokus dan energi.

- **Kafein dan stimulasi otak**

Kafein dalam kopi membantu meningkatkan aktivitas di otak, sehingga kamu merasa lebih terjaga dan produktif. Buat kamu yang merasa bad mood karena kurang tidur atau kelelahan, secangkir kopi bisa memberikan “tendangan” semangat yang dibutuhkan.

- **Kopi dan dopamine**

Kafein juga merangsang pelepasan **dopamine**, neurotransmitter yang berhubungan dengan rasa puas dan bahagia. Nggak heran, minum kopi bisa bikin kamu merasa lebih positif, terutama di pagi hari yang sibuk.

Kapan Harus Pilih Coklat atau Kopi?

Tiap minuman punya cara unik untuk memperbaiki suasana hati, tapi kapan sih waktu yang tepat untuk memilih masing-masing?

Susu Coklat: Untuk Relaksasi dan Kenyamanan

- **Lagi stres berat?**

Susu coklat adalah pilihan terbaik untuk meredakan stres setelah hari yang melelahkan. Kombinasi rasa manis dan hangatnya bikin tubuh otomatis rileks.

- **Butuh kenyamanan?**

Kalau bad mood karena cuaca dingin atau suasana hati yang mellow, segelas susu coklat hangat bisa jadi pelukan kecil untuk jiwa kamu.

Kopi: Untuk Energi dan Semangat

- **Ngantuk dan malas?**

Kopi cocok banget buat mengusir rasa malas atau kantuk yang bikin mood jelek.

- **Butuh dorongan semangat?**

Kalau mood jelek karena deadline kerjaan atau tugas numpuk, kopi bisa jadi penyelamat untuk meningkatkan konsentrasi dan semangat kamu.



Susu coklat dan kopi punya keajaiban masing-masing untuk mengusir bad mood. Kalau kamu butuh rileksasi dan kenyamanan, pilihlah susu coklat. Tapi kalau suasana hati buruk karena kurang energi atau fokus, kopi bisa jadi penyelamat harimu.

Intinya, pahami kebutuhan tubuh dan suasana hati kamu! Kadang, coklat hangat adalah pelukan yang kamu butuhkan, tapi di lain waktu, kopi bisa jadi pendorong semangat untuk melewati hari.

Jadi, tim **susu coklat** atau **kopi** nih kamu? Apa pun pilihanmu, jangan lupa menikmatinya dengan penuh kesadaran dan biarkan setiap tegukan membawa kebahagiaan. Yuk, share di kolom komentar minuman favoritmu untuk mengusir bad mood! ☐

Energi Terjaga: 7 Manfaat Kopi sebagai Minuman Penyelamat untuk Aktivitas Anda

Category: LifeStyle
6 Februari 2026



Prolite – Kopi, si hitam pekat yang menjadi teman setia di segala aktivitas harian! Mulai dari pagi yang masih ngantuk sampe malem yang penuh tugas, secangkir minuman ini bisa jadi penyelamat yang ngasih semangat dan fokus buat ngehadapi hari.

Tapi, meski nikmatnya tiada tara, kita juga perlu tahu apa sih manfaatnya buat kesehatan kita. Dalam artikel ini, kita bakal gali lebih dalam soal manfaat kesehatan dari minuman ajaib yang satu ini! Siap-siap buat terpesona lebih dalam sama si hitam pekat! ☕

Nutrisi dalam Kopi



– Freepik

Meskipun terkenal sebagai minuman rendah kalori tanpa lemak atau kolesterol, tapi si hitam pekat ini juga punya beberapa harta karun nutrisi tersembunyi. Ada vitamin B2, B3, B5, dan mangan di dalamnya.

Meskipun tak dalam jumlah besar, tapi mereka tetap memberikan suntikan kebaikan bagi tubuh kita. Jadi, sambil menyeruput kopi, kita juga bisa menikmati sedikit bonus nutrisi yang disediakan oleh si hitam pekat ini!

Manfaat bagi Kesehatan



– Freepik

1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Penelitian telah menunjukkan bahwa kandungan kafein di dalamnya bisa menjadi penyemangat bagi otak kita. Dengan sekali teguk, kita bisa merasakan peningkatan daya ingat, konsentrasi yang lebih baik, dan bahkan peningkatan fungsi kognitif secara keseluruhan.

2. Menjaga Kesehatan Otak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minum kopi bisa jadi kunci untuk menjaga kesehatan otak kita. Ada bukti yang menunjukkan bahwa konsumsi secara teratur dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit neurodegeneratif, seperti Alzheimer.

3. Menurunkan Risiko Terkena Diabetes Tipe 2

Ternyata, kandungan kafein dan antioksidan di dalamnya bukan hanya membuat kita semangat, tapi juga punya manfaat luar biasa bagi kesehatan.

Penelitian menunjukkan bahwa mereka bisa membantu meningkatkan sensitivitas insulin dalam tubuh kita, yang artinya bisa membantu menurunkan risiko terkena diabetes tipe 2.

4. Menjaga Kesehatan Liver

Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat dikaitkan dengan penurunan risiko terkena penyakit hati, seperti sirosis dan kanker hati. Jadi, selain menikmati rasanya yang nikmat, secangkir minuman ini juga bisa menjadi investasi bagi kesehatan organ vital kita.

5. Mengurangi Risiko Penyakit Parkinson

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minum si hitam pekat ini dapat dikaitkan dengan penurunan risiko terkena penyakit Parkinson. Siapa sangka, rutin menyeruput kopi juga bisa menjadi langkah preventif bagi kesehatan kita.

6. Menjaga Kesehatan Jantung

Meskipun hubungan antara kopi dan kesehatan jantung masih menjadi topik diskusi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsinya dalam jumlah tertentu dapat dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung.

7. Menjaga Berat Badan Ideal

Kandungan kafein di dalamnya tidak hanya membuat kita terjaga, tapi juga dapat menjadi sekutu dalam menjaga berat badan ideal.

Kafein telah terbukti dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu dalam pembakaran lemak. Jadi, sambil menikmati aroma dan rasanya yang nikmat, kita juga bisa mendukung upaya menjaga berat badan dengan lebih efektif.

Takaran Aman Mengonsumsi Kopi



Meskipun kopi bisa memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, namun kita perlu mengonsumsinya dengan bijak.

Setiap orang memiliki batas toleransi yang berbeda terhadap kafein, jadi penting untuk memperhatikan takaran yang tepat.

Secara umum, disarankan untuk tidak mengonsumsi lebih dari 400 miligram kafein per hari, yang setara dengan sekitar empat cangkir kopi bagi orang dewasa yang sehat.

Dengan memperhatikan takaran ini, kita bisa menikmati manfaat si hitam pekat ini tanpa mengalami efek samping yang tidak diinginkan.



– *Freepik*

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat dan takarannya, kita bisa menikmati secangkir si hitam pekat ini dengan lebih bijaksana dan menyehatkan.

Jadi, mari nikmati dengan penuh kesadaran akan manfaatnya bagi tubuh kita, dan tentu saja, jangan lupa untuk tetap menjaga keseimbangan dan keberagaman dalam pola makan dan gaya hidup kita secara keseluruhan. *Stay healthy guys!* ☕🙌

KamiKamu Coffee, Tempat Nongkrong Konsep Klasik

Category: LifeStyle

6 Februari 2026



KamiKamu Coffee, Wajib Mampir! Nongkrong Asyik Berkonsep Klasik di Antapani Bandung

BANDUNG, Prolite – Sudah tahu belum? Ada tempat nongkrong yang asyik bertema klasik vintage di Antapani, Kota Bandung. Namanya **KamiKamu Coffee** di Jalan Cibodas Raya No. 3 Antapani Kidul.

Berdiri di atas lahan seluas sekitar meter persegi, tempat ini tidak hanya sekedar dijadikan tempat untuk ngopi, tapi bisa juga dijadikan venue acara komunitas, pelatihan, gathering, maupun intimate wedding.



“KamiKamu Coffee bukan sekedar tempat ngopi saja, tetapi dapat menjadi ruang kreativitas untuk acara komunitas ditunjang dengan tempat yang luas dan memadai, bisa juga untuk intimate wedding,” tutur Insan Kamil, Pengelola KamiKamu Coffee.

Kafe ini menawarkan ambience yang tenang dan nyaman, sangat cocok untuk dijadikan tempat untuk WFC (Work From Coffee Shop), berkumpul bersama teman atau rekan bisnis.

Lingkungan dan desain bangunan yang tertata dan berkonsep vintage industrial ini bikin betah untuk berlama-lama. Setiap sudut ruangan bisa menjadi spot instagramable karena dipenuhi

dengan barang-barang antik seperti jam dinding kuno, motor tua, tv tabung, berbagai sepeda tua dan masih banyak perabotan antik lainnya.



Masih di dalam lingkungan KamiKamu Coffee, terdapat juga bengkel motor tua dan toko barang-barang antik Tjibodas Vintage yang menjual aneka barang antik mulai dari mainan jadul, pakaian jadul, kaset-kaset, dan masih banyak barang jadul lainnya.

Untuk menu yang disajikan cukup variatif. Mulai dari makanan berat sampai cemilan tersedia dengan harga mulai dari Rp20 ribu saja.

“Untuk menu signaturenya ada Kopi Susu ‘Kami’ itu lebih strong, dan ada Kopi Susu ‘Kamu’ itu rasanya lebih lite,” terang Kamil.

“Untuk manual brew-nya yang menjadi andalan itu ada Japanese lemon dan cranberry magic,” tambahnya.

Penasarankan? Yuk buruan ajak bestie-bestie untuk nongkrong asyik di KamiKamu Coffee, yang buka pada Selasa-Minggu, pukul WIB.

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

Dihindari

Category: LifeStyle

6 Februari 2026



Prolite – Siapa sih wanita yang tidak menginginkan punya badan yang ideal dan seksi, namun apa kalian tau kopi ternyata dapat menaikkan 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 krimer saat mengonsumsi minuman ini memang menambah kenikmatan apalagi untuk kamu yang tidak begitu suka kopi hitam.

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

3. Tambahan Topping 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.

4 Rekomendasi Coffee Shop di Bandung Paling Hits

Category: LifeStyle

6 Februari 2026



Coffee Shop di Kota Bandung

ProLite – Anda pecinta kopi? Bingung untuk mencari coffee shop yang nikmat di mana?

Kota Bandung terkenal dengan penghasil kopi-kopi yang berkualitas, terutama kopi wilayah ciwidey dan pangalengan.

Bukan hanya memiliki rasa kopi yang enak saja namun di Kota Bandung banyak sekali coffee shop yang keren cocok untuk nongkrong hingga foto-foto.

Kami memiliki 4 rekomendasi coffee shop yang cocok untuk nongkrong bersama teman setelah selesai bekerja.

1. **Wheels 2.0**



Wheels 2.0

Memiliki tema bangunan urban, suasana di Wheels 2.0 menjadi sangat nyaman dan teduh. Terletak di Heritage Lifestyle Hub lantai 2, Jl. Riau No 56, tempat ini sangat estetik dan cocok banget buat foto-foto dengan tema minimalis.

Wheels 2.0 memiliki tempat duduk outdoor dan indoor buka mulai pukul hingga WIB. Dengan harga minuman dan makanan ada di kisaran – perorang, kamu sudah bisa menikmati suasana urban di Kota Bandung.

2. Kozi Coffee x Kedai Teko



Kozi Coffee x Kedai Teko

Kozi Coffee x Kedai Teko memiliki nuansa rumahan yang classic dan nyaman. Kedai ini berada di Jl. Bengawan Kota Bandung.

Tempatnya tidak terlalu besar tapi benar-benar terasa seperti sedang bertandang kerumah nenek. Harga makanan dan minuman berkisar antara sampai per-orang.

Buka pukul WIB sampai WIB, tempat ini memiliki suasana terbaik saat pagi dan sore hari. Bukan hanya menyediakan menu cofe namun ada beberapa menu makanan best sellernya ada pada menu Swedish Meatball yang diracik handmade dengan cara rumahan yang membuat rasanya semakin tidak terlupakan.

3. Daily Routine Espresso



Daily Routine Espresso

Daily Routine Espresso yang memiliki lokasi yang cukup strategis berada di tengah Kota tepatnya di Jl. Gandapura No. 34. Tempat yang buka mulai pukul hingga WIB, menu yang cocok dinikmati di pagi hari ada Hot Magic atau Hot Lattenya.

Menu yang berkisar di per-cup, kopi yang kamu minum sangat beragam dan bisa pilih jenis kopi favprit baik single origin maupun blend. Yang menarik dari tempat ini bukan hanya kopi yang nikmat naun mereka menyediakan playlist music yang bagus-bagus.

4. Jurnal Risa Coffee



Jutnal Risa Coffee

Yang terakhir ada Jurnal Risa siapa yang gak tau coffe shop satu ini ? Namanya sudah melejit di media sosial terutama kanal youtube. Berbeda dengan tema youtubanya yang horror, coffee shopnya punya suasana outdoor yang menyenangkan kok.

Terletak di Jl. Sumur Bandung No 14, tempat ini dikelilingi pepohonan dan kursi-kursi kayu yang terletak di ruangan semi outdoor. Buka pukul WIB sampai WIB, pengunjung sudah bisa menikmati menu mulai dari saja.