

# Teh Hijau dan Asam Lambung: Apakah Bisa Jadi Sahabat atau Musuh?

Category: LifeStyle

15 Agustus 2023



**Prolite** – Teh hijau, dengan segala kelezatannya dan beragam manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya, telah menjadi minuman favorit di berbagai belahan dunia.

Namun, ketika kita berbicara tentang penderita asam lambung, muncul pertanyaan penting: *“apakah dia masih dapat menjadi pilihan yang bijak ataukah justru harus dihindari?”*

## Kandungan Apa Saja yang Ada di dalam Teh Hijau?



Cr. Freepik

Teh hijau secara umum mengandung campuran daun dari tanaman *Camellia sinensis* yang mengandung zat methylxanthines. Methylxanthines pada dasarnya merupakan jenis stimulan yang termasuk dalam kategori senyawa yang mengandung kafein.

Zat ini dapat berdampak dengan melemaskan sekelompok otot yang dikenal sebagai sfingter esofagus bagian bawah (LES). Fungsi utama dari otot ini adalah menjaga agar asam lambung tidak naik kembali ke kerongkongan.

Teh hijau juga mengandung dua jenis methylxanthines, yaitu teobromina dan theophylline.

Kedua zat ini memiliki potensi untuk mengendurkan otot sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang bertanggung jawab menjaga agar asam lambung tidak naik ke kerongkongan.

Penelitian yang dilakukan di Jepang pada tahun 2011 mendukung hal ini, disebutkan bahwa individu yang mengonsumsi teh hijau secara rutin memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami refluks asam ketimbang mereka yang jarang mengonsumsi teh hijau.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teh hijau mengandung kafein lebih rendah daripada minuman berkefin lainnya, kandungan yang ada dalam teh hijau masih memiliki potensi untuk berpengaruh terhadap kerja otot yang mengatur aliran asam lambung.

Ini menegaskan pentingnya bagi individu yang rentan terhadap masalah asam lambung, untuk memperhatikan konsumsi teh hijau dengan hati-hati.

## **Panduan Konsumsi Teh Hijau yang Sehat untuk Kesejahteraan Lambung**



Konsumsi teh hijau perlu dilakukan dengan bijak agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa membawa risiko yang tidak diinginkan, terutama terkait kesejahteraan lambung.

Berikut adalah panduan mengkonsumsi yang sehat untuk menjaga kesejahteraan lambung:

### **1. Jumlah Konsumsi yang Teratur**

Mengonsumsi teh ini dalam jumlah yang wajar dan teratur adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan lambung.

Terlalu banyak mengkonsumsi bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan asam lambung, oleh karena itu, pertimbangkan untuk membatasi jumlah konsumsi harian.

### **2. Waktu Konsumsi yang Tepat**

Untuk mencegah potensi gangguan asam lambung, sebaiknya konsumsi teh pada waktu yang tepat, seperti di pagi atau siang hari.

Hindari mengonsumsi di malam hari sebelum tidur. Ini membantu mencegah peningkatan asam lambung yang mungkin terjadi saat tidur berbaring.

### **3. Perhatikan Reaksi Tubuh**

Setiap individu dapat memiliki toleransi yang berbeda terhadap teh hijau. Jika merasa mengalami gangguan lambung atau gejala tidak nyaman lainnya setelah mengonsumsi itu, segera hentikan dan pertimbangkan untuk mengurangi konsumsinya.

### **4. Pengendalian Kafein**

Teh ini mengandung kafein, meskipun dalam jumlah lebih rendah daripada kopi. Kafein dapat merangsang produksi asam lambung.

Oleh karena itu, bagi orang yang sensitif terhadap kafein atau memiliki riwayat masalah lambung, membatasi konsumsi teh yang mengandung kafein bisa menjadi pilihan bijak.

## 5. Perhatikan Kombinasi dengan Makanan

Mengonsumsi teh hijau bersama makanan bisa membantu meredam efek peningkatan asam lambung. Namun, hindari mengonsumsi di waktu yang bersamaan dengan makanan yang sangat pedas atau asam.

## 6. Pertimbangkan Teh Bebas Kafein

Bagi mereka yang ingin menikmati manfaatnya tanpa kafein, ada variasi teh bebas kafein yang dapat dipertimbangkan.

## 7. Konsultasikan dengan Tenaga Medis

Jika memiliki riwayat gangguan lambung atau masalah kesehatan lain, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengubah pola konsumsi teh.



Cr. Freepik

Jadi, teh hijau tak perlu dijauhi oleh penderita asam lambung, tapi juga tak boleh dianggap sebagai solusi ajaib.

Setiap orang bisa memiliki respons yang berbeda terhadap konsumsinya. Sangat penting untuk tetap berkomunikasi dengan dokter dan mendengarkan tubuh sendiri.

Bagaimanapun juga, menjaga pola makan seimbang dan menghindari kelebihan dalam konsumsi teh hijau adalah kunci penting untuk menjaga kesehatan lambung dan keseluruhan tubuh. *Stay healthy* semuanya!