BADAN POM

ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Minum Kopi Tiap Hari, Aman Nggak Sih?



**Ngopi boleh,
tapi yuk kita simak
penjelasannya dulu**



Sebelum konsumsi, kenali dulu jenis minuman kopi yang kita konsumsi :

Kopi Bubuk :
Biji kopi yang disangrai kemudian digiling (kafein anhidrat ≤2.5%)

Kopi Instan :
Hasil ekstraksi air dari biji kopi yang telah disangrai (kafein 2-8%)

Minuman serbuk kopi :
Campuran kopi dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain (kafein ≥1500 mg/kg)

Minuman serbuk kopi susu :
Campuran kopi bubuk dan atau kopi instan, susu, dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain (kafein ≥1500 mg/kg)

Minuman serbuk kopi krimer :
Campuran kopi bubuk dan atau kopi instan, krimer, dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain (kafein ≥1500 mg/kg)

*PerBPOM 13 Tahun 2023 tentang Kategori Pangan

Apa manfaat kopi ?

BADAN POM

Secara umum, ada 2 jenis kopi sachet yang sering dikonsumsi :

Kopi Instan :

Kopi murni tanpa penambahan bahan lainnya



Kopi Mix :

Bisa mengandung susu, gula, dan krimer

Jadi, konsumsi jenis kopi yang berbeda, komposisi dan profil gizinya juga berbeda

Minum kopi bisa mendatangkan manfaat asal kita mengonsumsinya secara tepat.

1. Menurut European Food Safety Authority (EFSA) konsumsi per hari agar manfaat kopi dapat diperoleh secara optimal untuk orang dewasa sehat:

<400 mg per hari
(2-4 cangkir)

Ingat kandungan kafein pada setiap kopi bisa berbeda, yang dihitung adalah total kafein harian.

2. **Manfaat kopi:** Meningkatkan kinerja fisik, melawan stres dan memberi efek stimulasi ke sistem saraf pusat yang mempengaruhi suasana hati, fungsi kognitif, kinerja dan hidrasi.

Apa lagi ?

3 **Risiko kopi:** Risiko intoksikasi yang mempengaruhi sistem tubuh (mual muntah, sakit kepala, tremor, dan kesulitan tidur).

4 Minuman kopi yang mengandung **gula**
--> akan menambah konsumsi gula harian.

5 Minuman kopi yang mengandung **krimer**
--> akan menambah konsumsi lemak harian.

Rekomendasi konsumsi per hari



Gula

Maksimal 4 sendok makan (50 gram)
Setara 10 % dari total kebutuhan energi



Lemak

Maksimal 5 sendok makan (67 gram)
Setara 20-25 % dari total kebutuhan energi

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 20 g 5 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		**70 kkal**
		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Lemak Jenuh	**1 g**	**5 %**
Protein	**1 g**	**2 %**
Karbohidrat Total	**12 g**	**4 %**
Gula	**10 g**	
Garam (Natrium)	**130 mg**	**9 %**
**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*		

Contoh informasi nilai gizi minuman kopi sachet

Jadi, kalau konsumsi kopi sachet tiap hari, periksa kandungan gula dan lemak per sajian di labelnya. Ingat, asupan gula dan lemak harian tidak hanya dari kopi, namun dari konsumsi makanan dan minuman lainnya.

Kapan waktunya minum kopi ?

BADAN POM

Selain aman jumlahnya, kenali waktu yang tepat dan kondisi kesehatan untuk konsumsinya:

Respons setiap orang terhadap kafein bisa berbeda, perhatikan respons tubuh saat konsumsi kopi.

Berdasarkan studi, kopi dengan sekitar 107 mg kafein diperlukan diminum sekitar 8,8 jam sebelum tidur untuk menghindari penurunan total waktu tidur.



107 mg kafein

8,8 Jam



Tidur



Untuk kondisi kesehatan tertentu, seperti penyakit jantung dan hipertensi, aturan minum kopi dapat berkonsultasi dengan dokter terlebih dulu.

Ingat 4 hal ini !



Cek 4 Hal ini agar konsumsi kopi tetap aman

1 **Cek Jenis Produknya**

Kopi murni atau kopi mix --> mempengaruhi isi dan profil gizi terkait asupan gula dan lemak.

2 **Cek Total Kafeinnya**

Konsumsi kafein dapat berasal dari kopi dan minuman lainnya.

3 **Cek Kandungan Gula dan Lemak Jenuhnya**

Perhatikan untuk konsumsi kopi mix dengan kandungan gula dan/ atau krimer (umumnya memiliki kandungan lemak jenuh karena dari minyak nabati/lemak hewani).

4 **Cek Waktu konsumsi dan respons tubuh**

Cek apakah setelah mengonsumsi kopi tidak terganggu, berdebar, atau malah tidak nyaman.

Jadi, Yang paling penting adalah baca informasi nilai gizi pada label minuman kopi sachet untuk mengetahui total asupan harian.

Sumber : Instagram (@naufalkse)

Ingat !

BADAN POM

Konsumsi Kopi Setiap Hari Boleh, Tapi Jangan Lupa Cek KLIK (Cek Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa) ya, agar tetap aman dan sehat dengan memperhatikan informasi nilai gizi (ING) pada label.

kata BPOM

SETARA BERDAYA BADAN POM

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

