



Newsletter
Percuma>



Daftar

Khamis | 23

Julai 2026

•

• PRN

• Sinar Daily

• SinarPlus

• KHAS [Follow](#)

>Pendapat

[Follow](#)

• Pop Family

Sinar Borneo
Sinar Harian
Sinar Minggu
Sinar Pagi
Sinar Petai
Sinar Plus
Sinar Sabtu
Sinar Selasa
Sinar Tengah
Sinar TV
Sinar Minggu
Sinar Pagi
Sinar Petai
Sinar Plus
Sinar Sabtu
Sinar Selasa
Sinar Tengah
Sinar TV

E-PaperLangganan

Rahsia di sebalik secawan kopi: Bukan sekadar penghilang mengantuk

02 Mac 2026 02:04pm

Masa membaca: 5 minit



Gambar hiasan



Untuk berita terkini Sinar Harian, ikuti di Telegram dan TikTok kami

BAGI kebanyakan rakyat Malaysia, aroma secawan kopi pada waktu pagi adalah satu permulaan hari yang seolah-olah sudah menjadi kewajipan.

Kita selalu mengaitkan kopi dengan tenaga segera untuk kekal berjaga ketika bekerja atau belajar.

Namun, di sebalik rasa pahit dan aromanya yang memikat, kopi sebenarnya mempunyai kesan yang sangat menakjubkan terhadap sistem saraf, genetik, dan daya ingatan manusia.

Memahami bagaimana minuman ini berinteraksi dengan tubuh badan bukan sahaja membantu kita menghargai nikmat kesihatan, malah ia adalah sebahagian daripada tanggungjawab kita dalam menjaga diri dengan ilmu yang betul.

Sering kali kita terfikir bagaimana kopi mampu memberikan lonjakan tenaga yang pantas.

Hakikatnya, kopi tidak mencipta tenaga baharu di dalam diri kita, sebaliknya ia bertindak dengan cara menghalang isyarat letih di dalam otak.

Di dalam otak kita terdapat satu bahan kimia semula jadi yang dipanggil adenosina yang bertanggungjawab membuatkan kita rasa mengantuk dan letih apabila ia melekat pada penderia saraf.

Molekul kafein di dalam kopi mempunyai struktur yang sangat menyerupai adenosina ini.

Apabila kita meminum kopi, kafein akan bertindak menduduki tempat adenosina tersebut lalu menyekat isyarat letih daripada sampai ke pusat saraf.



- **Bukan sekadar biasiswa, tapi kepercayaan — Nazmizan**
- **Malim gunung bukan sekadar penunjuk arah, pikul amanah besar - Persatuan**

Kesannya, kita akan berasa segar, fokus, dan cergas walaupun hakikatnya badan mungkin sedang memerlukan rehat yang cukup.

Namun begitu, tindak balas setiap individu terhadap kopi adalah tidak sama dan ini berkait rapat dengan rahsia genetik yang kita warisi.

Pernahkah anda merasa hairan melihat rakan yang boleh tidur dengan nyenyak walaupun selepas meminum segelas kopi pekat pada waktu malam, sedangkan anda sendiri sudah mula berdebar-debar walaupun hanya meminum secawan pada waktu petang?

Jawapannya terletak pada DNA kita, khususnya pada gen yang mengawal enzim di dalam hati untuk memecahkan kafein.

Mereka yang mempunyai genetik pemproses pantas akan mendapati kesan kafein hilang dengan sangat cepat dari aliran darah.

Sebaliknya, bagi golongan pemproses perlahan, kafein akan kekal lama di dalam badan dan memberikan kesan yang lebih kuat serta berpanjangan.

Selain itu, tahap sensitiviti otak juga dipengaruhi oleh variasi genetik yang menentukan sama ada seseorang itu akan berasa tenang atau sebaliknya menjadi gelisah dan cemas selepas meminumnya.

Dari sudut penjagaan minda jangka panjang, kopi sebenarnya bertindak sebagai perisai yang hebat terhadap penyakit nyanyuk atau demensia.



mendapati bahawa pengambilan kopi secara sederhana iaitu sekitar dua hingga tiga cawan sehari atau bersamaan lebih kurang 300 mililiter hingga 690 mililiter boleh menurunkan risiko penyakit nyanyuk sebanyak lapan belas peratus.

Jumlah ini membekalkan sekitar 200 miligram hingga 500 miligram kafein yang mana bahan antioksidannya berfungsi melindungi rangkaian saraf dan mengurangkan kadar keradangan pada otak.

Lebih menakjubkan, ia membantu menghalang pembentukan plak serta protein toksik yang menjadi punca utama kepada penyakit Alzheimer.

Ini menunjukkan bahawa kopi merupakan pelaburan untuk kesihatan otak pada masa hadapan jika diambil dengan kaedah yang betul.

Walau bagaimanapun, cara kita menyediakan kopi memainkan peranan yang sangat kritikal terhadap tahap kolesterol badan.

Kopi yang ditapis menggunakan kertas penapis adalah pilihan yang lebih baik kerana proses penapisan tersebut menyingkirkan sebatian lemak yang boleh meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam darah.

Sebaliknya, kopi yang tidak ditapis, direbus, atau direndam secara terus seperti kopi stail kampung atau kopi serbuk tradisional mengandungi tahap lemak semula jadi kopi yang lebih tinggi.

Dalam jangka masa panjang, pengambilan lemak kopi yang tidak ditapis secara berlebihan ini terbukti boleh meningkatkan kadar kolesterol jahat dalam badan yang kemudiannya menyumbang kepada masalah jantung serta meningkatkan risiko gangguan minda bagi individu tertentu.



metabolisme tubuh manusia.

Walau bagaimanapun, kebaikan ini bukanlah lesen untuk kita mengambilnya secara berlebihan sehingga menjejaskan kualiti tidur atau menyebabkan jantung berdegup terlalu laju.

Pakar menyarankan agar pengambilan kafein dihadkan kepada kadar yang sederhana, iaitu sekitar tiga hingga empat cawan sehari, dan yang paling penting adalah mengelakkan penambahan gula atau susu pekat manis yang melampau.

Akhir sekali, nampaknya otak dan kopi kita ada cara tersendiri untuk 'berpakat'.

Tatkala otak mengadu sudah tidak larat dan mahu tidur, kopi dengan selamba memujuk, 'Relaks, mari kita buat-buat macam kita tak letih langsung.' Walau apa pun, pastikan anda peka dengan signal badan sendiri dan hargailah setiap hirupan kopi anda dengan berpada-pada supaya kekal sihat dan bertenaga.

** Dr Azril Shahreez Abdul Ghani ialah Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan di Kulliyyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) manakala Prof. Madya Dr. Wael Mohamed Yousef Mohamed ialah Pakar Perubatan Saintis Neuro dan Pensyarah farmakologi di Kulliyyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM).*

*Muat turun aplikasi Sinar Harian. **Klik di sini!***

Kopi

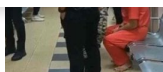
Follow

Kesihatan

Follow

Mesti Baca

Semasa



Semasa

ASYIKIN ASMIN

21 Jul 2026 07:56pm

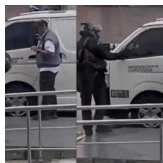


GLOBAL

Dirogol ayah, bapa saudara sejak usia 13 tahun, ibu hanya kata 'asal tidak hamil'

MUHAMMAD SHAMSUL ABD GHANI

21 Jul 2026 08:20am



Semasa

Cubaan rompak RM82,000: Polis sahkan pemandu van keselamatan meninggal dunia

MUHAMMAD AFHAM RAMLI

22 Jul 2026 04:31pm



Semasa

'Saya ada isteri, anak kecil' - Lelaki rompak, rogol remaja dalam semak rayu hukuman ringan



Semasa

Mayat wanita dengan tangan, kaki diikat ditemukan terapung di sungai

Artikel Disyorkan

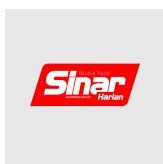


Pendapat

Jangan dwi-standard isu heret istana ke gelanggang kempen

MUHAMMAD AFIFI ABDUL RAZAK

22 Jul 2026 06:08pm

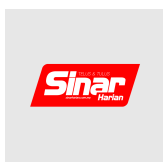


Pendapat

Tuntutan kepada pelaksanaan: Bagaimana MA63 sedang diterjemahkan

DR ZULAYTI ZAKARIA

22 Jul 2026 10:44am



Pendapat

Paradoks perbelanjaan B40 kini mula reda

HAFIZAH MAT NAWI

21 Jul 2026 07:30am



PROF MADYA DR MOHAMAD FAISOL KELING

20 Jul 2026 12:03pm

[LAGI >](#)

UNDIAN PEMBACA

Adakah
anda
seorang
yang sudah
mahir
dengan AI?

☐ Ya, mahir



- ☐ Tidak mahir
- ☐ Tidak tahu

Email

Vote



Sinar
BESTARI





Sinar Karangkrak Sdn. Bhd.
Lot 1, Jalan Renggam 15/5, Persiaran
Selangor,
Seksyen 15, 40000 Shah Alam Selangor,
Malaysia



603.5101.7388



603.5101.7333



editorsh@sinarharian.com.my

e-Invoice

Pengumuman
Memo
Info
Khidmat Pelanggan

Rangkaian Kami

Sinar Daily
SinarPlus
Sinar Bestari
Pop Family
Kumpulan Karangkrak
Grup Buku
Ultimate Print
Sinar Varsity

Berita

Berita
Edisi
Global
E-Paper
Suara Sinar
Video
Khas

Umum

Hubungi Kami
Kerjaya
Syarat dan Penafian
Polisi Data Peribadi

Pengiklanan

Pengiklanan
SinarKlassified
iklan@sinarharian.com.my

Download
Apps Kami

