



## Hindari 13 Minuman Energi Tidak Sehat ini Agar Tetap Sehat dan Bugar

### Description

#### Dampak Berbahaya dari Minuman Energi 5-Jam

Minuman energi biasanya hadir dalam kemasan besar, namun beberapa di antaranya, seperti 5-Hour Energy, tetap efektif meskipun dalam kemasan kecil. Namun, dampak dari konsumsi minuman energi ini sebenarnya tidak baik. Setiap sajian 5-Jam Energy hadir dalam botol kecil yang berisi kurang dari 2 ons cair. Di dalamnya terkandung 200 miligram kafein (atau 230 dalam versi Extra-Strength), serta lebih dari 20.000% nilai harian untuk vitamin B12.

Dosis super-konsentrat ini berarti Anda dapat mengonsumsi lebih dari dua cangkir kopi dalam satu teguk. Ini terasa seperti cara yang pasti untuk setidaknya membuat saraf Anda kacau, dan dalam kasus terburuk, mengakibatkan salah penilaian total konsumsi kafein Anda sepanjang hari. Simtom yang lebih parah dari saraf kacau, yang berpotensi mengancam nyawa, juga dapat terjadi saat mengonsumsi terlalu banyak kafein — dan telah dikaitkan secara khusus dengan 5-Jam Energy.

Pada tahun 2012, New York Times mereview ringkasan catatan FDA dan menemukan bahwa 5-Hour Energy disebutkan dalam 13 laporan kematian individu. Sebagai tanggapan, distributor 5-Jam Energy, Living Essentials, mengeluarkan tanggapan yang menyatakan bahwa produknya aman saat digunakan sesuai panduan, dan bukan dalam kombinasi dengan alkohol atau dikonsumsi secara berlebihan. Ini adalah tanda bagi kita untuk berhati-hati dalam mengonsumsi minuman energi dan memprioritaskan kesehatan kita. Mengetahui efek negatif yang mungkin terjadi, menjaga keseimbangan asupan kafein harian adalah langkah penting yang harus dilakukan. Jangan sampai sesaat kenikmatan sementara malah membahayakan kesehatan jangka panjang.

### Ringkasan

Minuman energi biasanya hadir dalam kaleng berukuran besar, tapi beberapa, seperti 5-Hour Energy, memiliki dampak yang sama kuatnya dalam ukuran kecil. Namun, dosis konsentrasi tinggi ini bisa membahayakan kesehatan. Setiap sajian 5-Hour Energy mengandung kafein sebanyak 200 miligram

dalam botol kecil berukuran 2 ons. Kandungan ini setara dengan lebih dari 2 cangkir kopi. Apakah kamu sering minum minuman energi seperti ini? Bagaimana pendapatmu tentang risiko kesehatan yang mungkin timbul? Jangan ragu untuk berbagi pendapatmu di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark