



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



NGOPI BOLEH

Tapi

JANGAN LUPA SEHAT

Ngopi sudah jadi bagian dari gaya hidup banyak orang, bukan hanya di kota, tapi juga di daerah seperti Temanggung. Nongkrong sambil ngopi, kerja ditemani kopi, bahkan pagi hari rasanya kurang lengkap tanpa secangkir kopi. Tapi, di balik kenikmatan itu, penting untuk tetap menjaga keseimbangan agar tubuh tetap sehat.



Tren Minum Kopi Meningkat

TAPI PERLU BIJAK!

Konsumsi kopi makin meningkat di semua kalangan, dari remaja sampai lansia. Warung kopi, coffee shop, dan kopi sachet semakin mudah dijumpai dan banyak yang minum kopi lebih dari 2-3 cangkir per hari tanpa sadar. Banyak diketahui Efek positif dari minum kopi yaitu membantu fokus dan semangat.

Namun konsumsi berlebihan bisa memicu gangguan lambung, jantung berdebar, dan insomnia.





PERHATIKAN CAMPURAN *Dalam Kopimu*

Yang sering bikin kopi jadi "tidak sehat" bukan kopinya, tapi Campurannya



Susu Kental Manis:

Tinggi gula & lemak,
bisa picu obesitas dan diabetes



Gula Pasir Berlebih:

1-2 sendok cukup, lebih dari
itu terlalu banyak



Creamer:

Tinggi lemak trans, beresiko
gangguan kolesterol

“

Pilihan Lebih Sehat:

1. Kopi hitam murni (tanpa gula)
2. Tambahkan sedikit gula aren atau madu asli
3. Gunakan susu rendah lemak atau susu oat/kedelai jika butuh creamy.

”





KAPAN WAKTU TERBAIK
UNTUK

Ngopi?



Pagi hari (jam 9-11):
Tubuh mulai aktif, kopi bantu semangat

Sore hari (sebelum jam 5):
Hindari malam hari karena bisa
mengganggu tidur

Setelah makan:
Jangan minum kopi saat perut kosong,
bisa picu asam lambung





Nikmatin, Tapi Jangan Lupa Batasan

Kopi adalah teman yang
menyenangkan, asal dikonsumsi
dengan bijak.

Ngopi boleh, tapi tetap sehat, batasi
jumlah, pilih campuran yang aman, dan
perhatikan waktunya.

Karena menjaga kesehatan itu juga
bagian dari menikmati hidup!

