

# TETAP MELEK TANPA KAFEIN

**EXPOSEMEDIA** - Sebagian orang menengak kafein untuk membuat mereka tetap segar dan fokus di tengah jam kerja. Jam-jam setelah makan siang memang jam rawan mengantuk. Kafein bertindak sebagai penolak reseptor adenosin. Artinya, kafein bisa memblokir adenosin yakni zat tubuh yang memicu kantuk.

Akan tetapi konsumsi kafein berlebihan bakal berdampak negatif buat kesehatan. Anda pun perlu memikirkan strategi lain agar tetap segar, bertenaga dan pekerjaan kacau gara-gara kantuk.

## 1. Produk Susu

Coba strategi baru dengan mengonsumsi produk susu, boga bahari, produk unggas, atau biji-bijian. Sumber pangan ini mengandung vitamin B. Mungkin 'tendangan' energinya tidak seperti kafein tetapi vitamin ini penting untuk memproduksi energi.

Dikutip dari Life Hack, Vitamin B12 bersama vitamin B kompleks lain membantu fungsi metabolisme tubuh. Orang dewasa seharusnya memenuhi kebutuhan 2,4 mikrogram vitamin B12 harian.

## 2. Air Kelapa

Selama ini air kelapa menempati posisi sebagai minuman pengganti cairan tubuh dan memberikan pasokan energi. Tak heran air kelapa biasa dikonsumsi setelah olahraga kemudian pemulihan diare.

Air kelapa dikenal kaya akan mineral termasuk potasium. Sebaiknya konsumsi air kelapa tanpa

tambahan pemanis. Campur dengan pisang dan stroberi pun nikmat disantap jadi smoothie.

## 3. Padukan Protein dan Serat

Plastic cup with yogurt on white background. (iStockphoto/belchonock)

Pasokan energi tubuh didapat dari asupan harian. Perhatikan makanan selingan Anda dan usahakan memiliki kandungan serat dan protein.

"Padukan protein dengan karbohidrat kaya serat untuk memberikan energi yang panjang. Sebagian contohnya, yogurt rendah lemak dengan buah, potongan apel dengan selai kacang atau wortel dan keju," kata ahli diet, Mia Syn.

## 4. Kombucha

Selain soda, sensasi 'menggigit' di lidah bisa diperoleh dari kombucha. Tak cuma menggigit, minuman fermentasi teh organik ini mampu mendetoksifikasi, menyembuhkan dan meningkatkan energi tubuh.

Kombucha merupakan campuran teh yang diseduh bersama symbiotic colony of bacteria and yeast (SCOBY) sehingga memproduksi enzim organik, asam amino dan vitamin.

## 5. Bit

Bit kaya akan nitrat yang memberikan energi. Dawn Jackson Blatner, ahli diet, memberikan resep sederhana yakni beetroot latte. Anda cukup menyiapkan bit bubuk, susu hangat, bubuk kayu manis sedikit dan madu.

"Rasanya enak tak seperti yang Anda pikirkan, dan warnanya merah muda cantik," ujarnya. (cnni/\*)

