

## Awat ! Apakah Bahayanya Teh Ais dan Teh Panas ?

Written by Ruzlan

Thursday, 30 August 2012 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:45

---

<http://www.mudah.my/1kedai-dotcom>  id="Image2\_img" src="http://1.bp.blogspot.com/-6LIJRr5Rz6E/V3jD3WIhxOI/AAAAAAAAAESk/n9iF\_qWigA4LR-75-9hRFRn6W7FY1fF7gCK4B/s1600/Mudahdotmy\_Long.gif" width="488" height="39"/>

Teh ais dan teh panas sememangnya menjadi kegemaran ramai rakyat Malaysia. Ianya mudah untuk kita temui baik di warung pinggir jalan hingga restoran mewah pun menyediakan teh ais sebagai salah satu menu minumannya.

 src="images/Image\_1Kedai/Artikel/teh%20ais.jpg" mce\_src="images/Image\_1Kedai/Artikel/teh%20ais.jpg" width="490" height="381"/>

**BAHAYA MINUM TEH AIS**

Tahukah anda, disebalik kenikmatan dan kebaikan teh yang diperkatakan itu, teh ais menyimpan potensi yang membahayakan kesihatan. Sebuah kajian yang dilakukan oleh Loyola University Chicago Stritch School of Medicine menunjukkan bahawa kekerapan mengambil teh ais secara berlebihan boleh meningkatkan risiko menderita penyakit batu karang.

Seperti dipetik dari akhbar Times of India, teh ais mengandungi kuantiti dan konsentrasi tinggi oksalat (oxalate acid), salah satu bahan kimia utama yang membantu dalam pembentukan batu karang.

Bagi mereka yang memiliki kecenderungan sakit batu ginjal, teh ais secara jelas menjadi minuman terburuk, kata Dr John Milner, pembantu profesor di Department Urology, yang turut membantu dalam kajian itu.

Milner mengatakan, teh panas juga sebenarnya menyimpan kesan buruk yang sama. Hanya saja, penyediaan dan penyajian teh panas biasanya lebih sedikit kuantitinya. Secara logiknya pula, orang meminum teh panas tidak akan sebanyak bila meminum teh ais. Sangat jarang orang mengambil teh panas ketika haus. Berbeza dengan teh ais, di mana banyak orang sanggup meminumnya lebih dari segelas ketika haus dan cuaca panas.

 src="images/Image\_1Kedai/Artikel/batukarang.jpg" mce\_src="images/Image\_1Kedai/Artikel/batukarang.jpg" width="287" height="229"/>

Oleh sebab itu, Milner menyarankan agar mereka ini menggantikan pengambilan minuman itu dengan air kosong, atau mencampurnya dengan limau.

Limau kaya dengan kandungan citrates, yang dapat menghambat pertumbuhan batu karang, kata Milner.

Batu karang adalah kristal kecil yang terbentuk dari mineral dan garam yang biasanya ditemui dalam peluh, ginjal atau saluran kencing. Mineral tak terpakai itu umumnya akan keluar dari tubuh bersama urin, tetapi dalam keadaan tertentu boleh mengendap dan membatu di dalam saluran kencing.

Para pengkaji juga menyenaraikan sejumlah makanan lain yang berpotensi mendatangkan bahaya kesihatan. Mereka antara lain menyenaraikan: bayam, coklat, kekacang, garam, dan daging.

Sebaiknya, pengambilan teh ais dan makanan-makanan itu diambil secara sederhana demi kesihatan ginjal. Sertakan pula pengambilan itu dengan makanan tinggi kalsium yang dapat mengurangkan oksalat dalam tubuh. Dan, tentu saja perbanyakkan meminum air kosong.

**BAHAYA MINUM TEH PANAS**

Hasil kajian terbaru oleh peneliti Iran mengatakan, meminum teh dalam keadaan masih panas berpotensi menjadi punca barah kerongkong.

Reza Malekzadeh dari Tehran University meneliti 300 orang yang kebiasaan minum didiagnosis mengidap barah kerongkong, sementara 571 orang lainnya dalam keadaan sehat. Mereka semua berasal dari daerah yang sama, di negeri Golestan, di Iran Utara.

Golestan merupakan salah satu daerah dengan tahap barah kerongkong tertinggi di dunia walaupun jumlah yang merokok dan meminum alkohol sangat rendah.

Kajian juga mengatakan orang yang selalu meminum teh kurang dari 2 minut setelah dituang, berisiko merangsang

## Awat ! Apakah Bahayanya Teh Ais dan Teh Panas ?

Written by Ruzlan

Thursday, 30 August 2012 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 00:45

---

perkembangan barah menjadi lebih cepat jika dibandingkan dengan mereka yang menunggu 4minit atau lebih. Tidak ada keterangan pasti seberapa panas suhu teh yang menyebabkan barah, namun peneliti menyimpulkan luka akibat panas dari teh akan menyebabkan iritasi kerongkong.

---

Anda Mungkin Juga Meminati Artikel ini :  
[http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\\_content&view=article&id=108:ajaibzam2&catid=10:artikel&Itemid=10](http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com_content&view=article&id=108:ajaibzam2&catid=10:artikel&Itemid=10)

[mce\\_href="index.php?option=com\\_content&view=article&id=108:ajaibzam2&catid=10:artikel&Itemid=10"](http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com_content&view=article&id=108:ajaibzam2&catid=10:artikel&Itemid=10) </a><a class=""

href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=article&id=22:kurus-tanpa-ubat&catid=10:artikel&Itemid=10"

mce\_href="index.php?option=com\_content&view=article&id=22:kurus-tanpa-ubat&catid=10:artikel&Itemid=10"> </a><a class=""

href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=article&id=95:leptos&catid=10:artikel&Itemid=10"

mce\_href="index.php?option=com\_content&view=article&id=95:leptos&catid=10:artikel&Itemid=10"> </a><br

mce\_bogus="1"></p><p><i><a

href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"

mce\_href="index.php?option=com\_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"></a></i></p>