

Air Panas atau Dingin untuk Menghilangkan Rasa Haus?

C Hanny Wijaya

PERNAHKAH terbayangkan bila air menghilang dalam kehidupan; apa jadinya? Kehadiran air yang berlimpah ruah di Bumi ini sering membuat kita tak menghargainya sesuai dengan peran yang diberikan bagi kehidupan.

PERAN air sangat vital bagi kebanyakan makhluk hidup di dunia ini, termasuk bagi manusia. Sering dikatakan bahwa orang mampu menahan lapar dua hingga tiga hari. Akan tetapi, orang akan menemui ajalnya bila kehausan atau tubuh mengalami dehidrasi (kekurangan air).

Air hadir dalam berbagai bentuk. Air bebas hingga air terikat, dalam makanan maupun minuman. Dari segelas air putih, segelas jus, segelas susu hingga semangkup sup atau sayur asam. Juga dalam roti hingga goreng dalam nasi. Bahkan, ayam goreng masih banyak mengandung air. Cara kita mengonsumsi pun bisa dalam kondisi sangat dingin berupa es hingga panas menggepul pada kopi panas. Berdasarkan kandungan mineral di dalamnya dikenal air lunak hingga air sadah (sangat banyak mengandung mineral, seperti magnesium, besi, dan kalsium). Pengaruh masing-masing bentuk air ini dalam kehidupan kita ternyata juga sangat beragam. Akan membantu kiranya bila kita mengenalnya sedikit lebih mendalam.

Betulkah pendapat yang mengatakan bahwa bila kita haus kepanasan sebaiknya jangan minum air dingin, tetapi air panas? Mengapa kita perlu minum cukup air dalam sehari? Program ilmiah populer televisi NHK Jepang pernah mengupasnya dengan menarik

Mengapa kita harus minum?

Tidak hanya dalam buah-buahan dan sayur-sayuran segar, tubuh manusia juga mengandung banyak air. Kandungan air dalam tubuh manusia berkisar sekitar 60 persen dari berat badan. Mungkin banyak di antara kita yang tak menyangka bahwa kandungan air pada tubuh

yang kurus lebih besar daripada tubuh yang gemuk. Pada tubuh orang yang kurus, kandungan air umumnya mencapai 65 persen, sedangkan pada orang yang gemuk hanya sekitar 55 persen. Keberadaan jumlah air ini harus dipertahankan guna mendapatkan metabolisme tubuh yang stabil. Kehilangan air karena berkeringat, buang air, dan lain-lain, perlu segera digantikan. Untuk itulah disarankan agar kita mengonsumsi air minimal setara dengan delapan gelas atau dua liter sehari.

Di antara kita mungkin mengalaminya, pada saat kita beraktivitas dengan banyak mengeluarkan keringat, misalnya berolahraga, berendam air panas atau masuk sauna, kepala terasa berketukan-kunang. Hal ini dikarenakan kandungan air dalam darah berkurang sehingga tekanan darah berkurang. Di satu pihak, karena yang berkurang hanyalah kandungan airnya, darah menjadi kental dan kurang lancar mengalir terutama dalam pembuluh-pembuluh kapiler yang sangat kecil. Keadaan ini sangat membahayakan karena dapat mengakibatkan kerusakan pada saraf-saraf otak sebab kekurangan oksigen. Oleh karena itu, sebaiknya kita tidak mememehkan rasa haus dan berkeringat.

Terhadap pegawai yang bekerja di kantor dilakukan pengamatan tentang keluar-masuknya air dari dalam tubuh dan kondisi kekentalan darahnya. Tampak jelas bahwa kekentalan darah sangat berkorelasi dengan pengeluaran dan pemasukan air dalam tubuh. Kegiatan di kantor yang banyak mengeluarkan keringat akan meningkatkan kekentalan darah. Sementara makan pagi, makan siang, makan malam, dan minum di sela-sela jam kerja dapat mengencerkan darah kembali. Itulah sebabnya di setiap meja

karyawan sering disiapkan teh atau air putih. Namun, ada satu fenomena yang perlu dicatat bahwa ternyata kekentalan darah meningkat pesat selama kita tidur semalaman.

Secara statistik, di Jepang tercatat 40 persen serangan karena kekurangan oksigen pada saraf otak terjadi pada saat tidur. Meminum segelas air sebelum tidur merupakan tindakan yang sangat berarti untuk mengurangi kemungkinan serangan tersebut. Setidaknya berjaga-jaga dengan segelas air di dekat tempat tidur dapat menghindari kita dari malapetaka. Pengetahuan ini penting dicatat bagi mereka yang ingin bepergian ke negara yang rendah kelembabannya. Kita bersyukur bahwa negara kita mempunyai kelembaban yang tinggi sehingga masalah kekurangan air bagi tubuh tidak berat di negara dengan empat musim yang umumnya berkelembaban rendah.

” Umumnya selang beberapa waktu setelah minum bir orang cenderung buang air kecil lebih banyak dari jumlah air dalam bir yang diminumnya. Akibatnya, air dari dalam tubuh lebih banyak keluar. ”

Panas atau dingin?

Udara sangat panas, kerongkongan serasa menyekat, rasa haus begitu mendera. Segelas minuman dingin tentunya sangat menyegarkan. Akan tetapi nanti dulu. Ada pendapat yang mengatakan, sebaiknya jangan minum minuman dingin karena

minuman panas lebih cepat menghilangkan rasa haus. Pendapat lain mengatakan bahwa jus atau bir lebih terasa manfaatnya dalam menghilangkan rasa haus. Sementara di satu pihak, ada kelompok yang lebih yakin bahwa air putih dingin merupakan solusi ideal. Cukup membingungkan bukan?

Untuk memastikan kebenarannya, telah dilakukan percobaan terhadap 10 orang yang diminta berolahraga di suhu udara sekitar 30 celcius—hari yang cukup panas—selama 30 menit. Dalam keadaan haus, kepada mereka secara serentak diberikan minum air dingin untuk lima orang dan air panas untuk lima orang yang lain.

Selang waktu 10 menit, kepada mereka ditanyakan apakah masih terasa haus. Di antara mereka yang mendapat minuman air dingin hanya satu orang yang menyatakan masih haus, sementara mereka yang mendapatkan air panas kelima menyatakan masih haus. Alhasil, air dingin membantu menghilangkan rasa haus lebih cepat. Mengapa demikian?

Kenyataan ini didasarkan oleh keadaan di mana air pada selang waktu dikonsumsi hingga diserap tubuh akan menyesuaikan suhunya terhadap suhu tubuh dengan menyerap atau memberi kalor bagi sekelilingnya. Air dingin akan banyak menyerap kalor (panas) dari bagian tubuh yang dilewati termasuk kerongkongan kita sehingga terasa lebih menyejukan. Satu lagi fenomena yang patut diketahui bahwa air dingin dengan cepat melewati lambung dan masuk ke usus. Sementara air panas tertahan di lambung. Padahal, air akan diserap ke dalam tubuh melalui usus. Itu sebabnya, mungkin kebutuhan tubuh akan air lebih cepat tercukupi oleh air dingin.

Akan tetapi, mengapa para orang tua dulu tidak menyarankan untuk minum minuman dingin? Air dingin dengan penyerapan begitu cepat sering menimbulkan rangsangan yang sangat kuat dan mendadak bagi pencernaan. Pada orang-orang dengan pencernaan kurang sehat dapat menyebabkan sakit perut, bahkan diare. Oleh karena itu, bila kita ingin air dapat

cepat diserap tubuh ambil minuman dingin, dan bila kita ingin menghangatkan perut dan menenangkan pencernaan kita maka ambil minuman hangat. Minuman hangat atau dingin, kita sesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh.

Air putih atau jus?

Banyak jenis minuman dingin yang bisa kita konsumsi, apakah semua akan sama dampaknya? Dalam penyerapan kalor (efek mendinginkan) umumnya serupa, tetapi ada dampak lain yang perlu dipertimbangkan. Untuk jus misalnya, kandungan karbohidrat terutama gula cukup tinggi. Untuk memecahnya diperlukan vitamin B. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak jus yang dikonsumsi semakin turun ketersediaan vitamin B1 dalam tubuh. Vitamin B1 diperoleh dari asupan pangan kita sehari-hari. Sementara di satu pihak, dengan mengonsumsi jus yang banyak mengandung gula akan memberi rasa kenyang (menghilangkan nafsu makan).

Hal ini dibuktikan dengan percobaan menggunakan kelinci. Akibatnya, tubuh kita akan kekurangan vitamin B1 yang ditandai dengan tubuh kurang bertenaga dan cepat lelah.

Lalu bagaimana dengan bir (yang tak beralkohol sekalipun)? Umumnya selang beberapa waktu setelah minum bir orang cenderung buang air kecil lebih banyak dari jumlah air dalam bir yang diminumnya. Akibatnya, air dari dalam tubuh lebih banyak yang keluar. Dilaporkan ada zat tertentu dalam bir yang dapat merangsang orang untuk buang air kecil.

Bagaimana dengan teh dan kopi? Bagi orang Indonesia yang gemar minum kopi dan teh dengan kandungan gula tinggi, dampaknya diperkirakan akan serupa dengan jus. Hanya saja dalam teh dan kopi terdapat beberapa zat yang mampu merangsang kerja saraf sehingga bagi beberapa orang dapat menyebabkan rangsangan pada pencernaan lebih kuat dan juga pada daya kerja saraf-saraf pada otak.

C HANNY WIJAYA
Staf Pengajar Teknologi Pangan dan Gizi-Fateta, IPB