

<http://health.okezone.com/read/2014/07/16/482/1013856/teh-manis-tak-baik-dikonsumsi-saat-sahur>

## Teh Manis Tak Baik Dikonsumsi saat Sahur

*Qalbinur Nawawi - Okezone*

KAMIS, 17 JULI 2014 02:08 wib



Konsumsi teh manis saat sahur (Foto:counciuslife)

**TIDAK** sedikit orang yang meminum teh manis saat sahur. Di sisi lain, ada anggapan makanan manis saat sahur tidak baik. Benarkah demikian?

Menurut Dr. Benny Kurniawan, Marketing Manager PT Roche Indonesia, meminum teh manis sah-sah saja saat sahur, asal memang tidak berlebihan.

"Meski saat sahur harus menghindari makanan yang manis-manis, tapi bukan berarti tidak boleh. Ini termasuk juga minum teh manis, kalau satu cangkir saja boleh," jelasnya dalam acara yang bertema 4 Sehat 5 Teratur Selama Berpuasa bagi Diabetesi bersama Accu- Chek, di Crown Plaza lantai 2 di Maroush Restaurant, Gatot Subroto, Jakarta Selatan, Rabu, 16 Juli 2014.

Kenapa tidak boleh minum teh banyak-banyak? Itu karena dikhawatirkan asupan kalori dari nasi kalah dengan teh manis. Sehingga, membuat perut cepat kenyang tapi juga cepat lapar. (Baca: [Jangan langsung makan besar usai konsumsi takjil](#))

"Saat tubuh mudah lapar, gula darah akan cepat menurun. Dan itu akan mengundang hipoglikemia, inilah yang bahaya kalau minum teh berlebihan," simpulnya.

(fik)