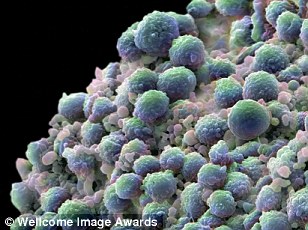
**[Bahaya Minuman Bersoda](http://dd-sulaiman.blogspot.com/2013/02/bahaya-minuman-bersoda.html) -** Belum lama ini, masyarakat di AS dan Eropa kembali diingatkan mengenai bahaya yang tersimpan dalam satu kaleng soda. Temuan dari badan kesehatan di AS menemukan bahwa salah satu zat pewarna yang digunakan dalam produk soda buatan Coca-cola dan Pepsi ditenggarai mampu memicu penyakit kanker. Parahnya, studi lain yang dilakukan oleh beberapa pakar kesehatan dari Centre for Science in the Public Interest menemukan bahwa satu kaleng soda ternyata mengandung zat pewarna yang cukup tinggi.

Lalu sebenarnya apa yang menyebabkan minuman soda yang dimiliki oleh Coca-cola atau Pepsi begitu membahayakan? situs Daily Mail, menyebut ada beberapa kandungan dalam minuman soda yang dianggap sangat membahayakan bagi kesehatan. Dan beberapa kandungan tersebut memiliki efek negatif tersendiri bagi kesehatan tubuh.

**1. Zat Pewarna dalam Minuman Cola (bersoda)**

[](http://2.bp.blogspot.com/-kEOCzuGmFfw/URaanbFys2I/AAAAAAAAAOY/2f_KPuDifME/s1600/article-2166193-0091D54500000578-171_308x230.jpg)

Warna yang ada dlam minuman seperti Coca-cola, Pepsi, Big Cola atau minuman sejenis lainnya berasal dari zat yang disebut dengan ***methylimidazole (4-MI)***. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di California, konsumsi zat 4-MI secara berlebihan dan terus menerus dapat memicu***kanker***. Bahayanya, teryata dalam satu kaleng soda terkandung hampir 140 mcg zat 4-MI. Hal ini membuat Dinas Kesehatan di AS memaksa Coca-cola dan Pepsi memangkas kadar zat yang digunakan.

**2. Kafein**

Tahukah Anda? satu kaleng soda mengandung **40 mg kafein**. Dengan kata lain, jumlah kafein yang ada hampir sepertiga dari satu cangkir kopi biasa. Meski masih banyak perdebatan mengenai manfaat kafein, namun fakta menunjukkan jika Kafein dapat meningkatkan **tekanan darah tinggi** dan **mempercepat detak jantung**. Selain itu, kafein menghentikan proses pencernaan zat besi dari makanan. Jadi orang yang gemar meminum soda kemungkinan besar beresiko mengalami **kekurangan zat besi**.

**3. Gula**

[](http://2.bp.blogspot.com/-GgN5wUbAeJQ/URafDK9TLXI/AAAAAAAAAO8/j9fS3I79ghQ/s1600/gula-premium-ilustrasi-_120702200828-147.jpg)

Menurut para dokter, ancaman terbesar dari minuman soda adalah kadar gulanya yang sangat tinggi. Besarnya kandungan itu tentu saja menyebabkan seseorang rentan mengidap obesitas. Jika sudah begitu, mereka juga akan semakin mudah terkena penyakit diabeter tipe 2, sakit jantung dan terserang stroke. Penelitian lain juga menemukan bahwa konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan depresi, gangguan ingatan dan gigi yang mudah rapuh.

**4. Asam Fosfat**

[](http://4.bp.blogspot.com/-ZBBsGIQ0IGI/URafqh22l3I/AAAAAAAAAPE/IkrM0LOkxeI/s1600/asam+fosfat.jpg)

Menurut penelitian, asam fosfat diklaim menjadi salah satu penyebab terbesar masalah gangguan pada ginjal. Dan studi yang dilakukan oleh para peneliti dari US National Institutes of Health di Maryland, AS, menemukan bahwa minum lebih dari dua kaleng soda setiap hari beresiko meningkatkan gangguan pada ginjal dua kali lipat yang disebabkan oleh kandungan asam fosfat.    
Studi lain di AS menyebutkan bahwa wanita yang mengkonsumsi soda lebih dari tiga kaleng dalam sehari dapat mengikis ketebalan tulang dan membuat tulang mudah keropos.

**5.** **Bisphenol A**

[](http://4.bp.blogspot.com/--DiG1tbPZ08/URagtjJ4mDI/AAAAAAAAAPM/JiCE4gDbyW0/s1600/kaleng_soda.jpg)

**Kandungan bisphenol A** diketahui memiliki kaitan terhadap penyakit***jantung***, ***kanker*** dan***cacat pada anak***. Zat ini banyak ditemukan di botol susu, garpu plastik, serta **kaleng alumunium** yang biasa digunakan untuk minuman soda seperti *Coca-cola* dan *Pepsi.*

**6. Asam Sitrat**

[](http://1.bp.blogspot.com/--7CWeAXDWU4/URah8XBKGoI/AAAAAAAAAPU/1EullrY1Pz4/s1600/optimized-asam-sitrat.jpg)

***Asam sitrat*** merupakan salah satu zat utama yang membuat rasa menendang pada soda. Alaminya, zat ini ada pada buah-buahan seperti jeruk dan lemon. Kendati demikian, konsumsi asam sitrat berlebih dapat membuat **korosi pada gigi**. Dalam kasus yang ekstrim, korosi ini dapat menyebabkan gigi mudah patah.

Hal itu dibuktikan dengan hasil penelitian yang dimuat dalam ***jurnal General Density***. Dalam tulisannya, para peneliti mengatakan bahwa dalam tiga menit pertama saat diminum, soda sepuluh kali lebih korosif dibandingkan dengan minuman jus.

Demikian Zat-zat yang bahaya yang ada dalam minuman bersoda atau minuman berkarbonasi. -