

Jangan Kebanyakan Minum Air Lemon ya, Nak!



Segelas air lemon dingin di siang hari yang begitu terik tentu sangat tepat disajikan. Apalagi jika ditemani dengan buah-buahan segar akan lebih lengkap rasanya. Air lemon sudah cukup lama dikenal sebagai minuman yang menyehatkan. Bahkan, minuman ini banyak dimasukkan dalam salah satu minuman berkhasiat dalam tren gaya hidup sehat.

Walaupun menyegarkan, meminum air lemon secara berlebihan ternyata memiliki efek samping juga bagi kesehatan si kecil.

Gigi keropos

Vitamin C dalam air lemon memang cukup melimpah. Vitamin ini juga yang membuat rasa lemon menjadi asam. Vitamin C merupakan salah satu zat asam. Dalam jumlah yang tepat vitamin C memang dapat menjadi salah satu sumber antioksidan yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Sebaliknya dalam jumlah berlebihan, zat asam ini bisa membuat gigi mudah keropos. Hal ini sesuai dengan penjelasan Kay Uzoma, praktisi kesehatan dan farmasi dari New York University.

Mulas

Sebelum memberikan si kecil air lemon, pastikan perutnya sudah terisi dengan makanan sebelumnya. Menurut Kay, zat asam yang berlebihan dari air lemon ini dapat mengganggu kadar asam lambung. Akibatnya membuat perut merasa mulas. Gangguan ini diakibatkan karena lambung tidak bisa mencerna dengan maksimal, justru zat asam ini akan mendorong sari makanan di dalamnya ke arah kerongkongan dan berakhir dengan muntah-muntah.

Dehidrasi

Banyaknya vitamin C yang ada dalam air lemon ternyata dapat mengganggu penyerapan larutan dalam tubuh. Kay menyebutkan jika vitamin C memiliki efek diuretik atau membuat air kencing lebih banyak diproduksi. Bila proses pengeluaran urin berlangsung lebih cepat, maka tubuh akan mudah kehilangan cairan. Terlebih jika tak ditunjang dengan asupan yang kaya kandungan airnya. Pelan-pelan tubuh pun akhirnya akan mengalami dehidrasi.

Cobalah untuk mengonsumsi atau memberikan air lemon kepada si kecil seperlunya. Kay menyarankan untuk menggunakan setengah lemon yang diambil airnya untuk dicampur dalam segelas air. Untuk anak-anak, bagi segelas air lemon ini menjadi dua dan tambahkan dengan air lagi. Jika mengalami efek samping seperti mual, segera berhenti mengonsumsinya. Periksalah ke dokter untuk memastikan kekuatan lambung si kecil dalam mengonsumsi beragam makanan maupun minuman yang berasa asam.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jangan-kebanyakan-minum-air-lemon-ya-nak.html>