

# Bahaya Minuman Manis dan Bersoda Bagi Kesehatan Remaja

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kepada Bapak Kepala Sekolah yang kami hormati

Kepada Bapak/Ibu Dewan Juri yang kami hormati

Kepada Bapak/Ibu Guru yang kami hormati

Kepada Para Murid France School Jakarta yang saya sayangi

Hadirin yang berbahagia

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa memberikan kenikmatan kepada kita, sehingga kita dapat berkumpul hari ini.

Hadirin yang saya hormati

Saat ini, minuman manis dan bersoda telah menjadi bagian dari gaya hidup, terutama di kalangan remaja. Rasanya yang segar dan manis membuat banyak orang sulit menolaknya. Namun, dibalik kenikmatannya, minuman ini menyimpan berbagai bahaya bagi kesehatan kita.

Minuman bersoda dan manis, umumnya mengandung kadar gula yang sangat tinggi. Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hingga kerusakan ginjal. Bahkan menurut para ahli kesehatan, satu kaleng minuman bersoda saja dapat melebihi batas konsumsi gula harian yang dianjurkan

Selain itu, minuman bersoda juga mengandung zat tambahan, seperti kafein dan asam, yang dapat berdampak buruk bagi tubuh. Asam dalam soda dapat mengikis enamel gigi. Sementara itu, konsumsi kafein berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur dan meningkatkan detak jantung.

Lebih dari itu, kebiasaan mengonsumsi minuman manis secara terus-menerus dapat menyebabkan kecanduan gula. Hal ini dapat memicu pola hidup yang tidak sehat serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan.

Oleh karena itu, kita perlu mulai mengurangi konsumsi minuman manis dan bersoda. Sebagai gantinya, kita dapat memilih air putih, jus alami tanpa tambahan gula, atau minuman sehat lainnya yang lebih bermanfaat bagi tubuh.

Hadirin yang saya hormati,

Minuman manis dan bersoda memang terasa nikmat, tetapi memiliki dampak negatif yang besar bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Oleh karena itu, marilah kita mulai hidup lebih sehat dengan mengurangi konsumsi minuman tersebut.

Pesan saya, khususnya kepada teman-teman, marilah kita lebih bijak dalam memilih apa yang kita konsumsi. Jangan sampai kenikmatan sesaat justru membawa dampak buruk di masa depan.

Saya menyadari bahwa dalam menyampaikan pidato ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

keterangan :

Kuning : Bahasa Emotif

Hijau : Bidang Keilmuan

Merah : Nomina

Biru : Pembukaan

Pink : Isi Pidato

Ungu : Penutup