

Manfaat Bawang Putih Atasi Kolesterol Hingga Hipertensi

Bawang putih mengandung senyawa belerang yang diyakini memberi banyak manfaat kesehatan.

JAKARTA (IM) - Bawang putih adalah tanaman yang digunakan sebagai penyedap masakan karena rasanya yang khas, juga mengandung senyawa belerang yang diyakini memberikan manfaat kesehatan dan sudah digunakan untuk mencegah serta mengobati berbagai macam kondisi dan penyakit. Bawang putih rendah kalori dan kaya vitamin C, vitamin B6, dan mangan. Ini juga mengandung sejumlah kecil nutrisi lainnya. Berikut manfaat kesehatan dari bawang putih dilansir Health Line.

1. Mengurangi keparahan penyakit umum
Suplemen bawang putih dikenal dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Satu studi besar 12 minggu menemukan bahwa suplemen bawang putih setiap hari mengurangi jumlah pilek sebesar 63% dibandingkan dengan plasebo. Studi lain menemukan bahwa dosis tinggi ekstrak bawang putih tua (2,56 gram per hari) mengurangi jumlah hari sakit pilek atau flu sebesar 61%. Meskipun kurangnya bukti yang kuat, menambah-

kan bawang putih ke dalam makanan patut dicoba jika Anda sering masuk angin. 2. Menurunkan tekanan darah tinggi
Penelitian pada manusia menemukan suplemen bawang putih memiliki dampak signifikan pada penurunan tekanan darah pada orang dengan tekanan darah tinggi. Dalam sebuah penelitian, 600-1.500 mg ekstrak bawang putih yang sudah tua sama efektifnya dengan obat Atenolol dalam menurunkan tekanan darah selama periode 24 minggu. Dosis suplemen harus cukup tinggi untuk mendapatkan efek yang diinginkan. Jumlah yang dibutuhkan setara dengan sekitar empat siung bawang putih per hari. 3. Menurunkan kadar

kolesterol
Suplemen bawang putih tampaknya menurunkan kolesterol total dan LDL, terutama pada mereka yang memiliki kolesterol tinggi. Kolesterol HDL dan trigliserida tampaknya tidak terpengaruh. 4. Mencegah penyakit Alzheimer dan demensia
Bawang putih mengandung antioksidan yang mendukung mekanisme perlindungan tubuh terhadap kerusakan oksidatif. Suplemen bawang putih dosis tinggi telah terbukti meningkatkan enzim antioksidan pada manusia, serta secara signifikan mengurangi stres oksidatif pada mereka yang memiliki tekanan darah tinggi. Efek gabungan pada penurunan kolesterol dan tekanan darah, serta sifat antioksi-

dan, dapat mengurangi risiko penyakit otak umum seperti penyakit Alzheimer dan demensia. 5. Membantu hidup lebih lama
Efek potensial bawang putih pada umur panjang pada dasarnya tidak mungkin dibuktikan pada manusia. Tetapi mengingat efek menguntungkan pada faktor risiko penting seperti tekanan darah, masuk akal jika bawang putih dapat membantu hidup lebih lama. Fakta bahwa bawang putih dapat melawan penyakit menular juga merupakan faktor penting, karena ini adalah penyebab kematian yang umum, terutama pada orang tua atau orang dengan sistem kekebalan yang tidak berfungsi. ● tom



JAKARTA (IM) - Studi Journal of Nutrition edisi Agustus 2020 menemukan, konsumsi buah alpukat setiap hari dapat secara drastis meningkatkan kesehatan usus seseorang secara keseluruhan. Satu kali sehari makan alpukat saja sudah membantu meningkatkan kesehatan.

“Makan alpukat membantu Anda merasa kenyang dan mengurangi konsentrasi kolesterol darah, tapi kami tidak tahu bagaimana hal itu memengaruhi mikroba usus dan metabolisme yang dihasilkan mikroba,” kata penulis utama studi sekaligus peneliti di University of Illinois, Sharon Thompson seperti dikutip dari Medical News Today, Minggu (3/12).

Untuk keperluan studi, para peneliti melibatkan 163 partisipan berusia antara 25 dan 45 tahun. Mereka ingin mengukur efek konsumsi alpukat rutin pada individu dengan kelebihan berat badan tapi tak mengalami penyakit apapun. Para peneliti lalu membagi peserta penelitian menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi alpukat selama 12 minggu. Setiap peserta bisa mendapatkan makanan

pengganti saat sarapan, makan siang, atau makan malam tetapi faktor pentingnya, mereka makan alpukat sebagai bagian dari satu kali makan setiap hari. Sementara kelompok kontrol mengonsumsi makanan tanpa alpukat. Hasil studi menunjukkan, konsumsi alpukat dengan setidaknya satu kali makan per hari menyebabkan mikroba sehat muncul lebih besar di perut dan usus. Konsumsi alpukat juga mengeluarkan lebih banyak lemak di tinja para peserta daripada kelompok kontrol.

“Ekskresi lemak yang lebih besar berarti para peserta penelitian menyerap lebih sedikit energi dari makanan yang mereka makan,” tutur asisten profesor nutrisi di Departemen Ilmu Pangan dan Nutrisi Manusia University of Illinois, Hannah Holscher.

“Kami menemukan, jumlah asam empedu dalam tinja lebih rendah, dan jumlah lemak dalam tinja lebih tinggi pada kelompok yang diberi alpukat,” sambung dia.

Alpukat bisa dimasukkan ke dalam hidangan manis atau gurih. Dengan begitu banyak cara untuk menikmati alpukat.

Selain alpukat, sayuran seperti brokoli atau polong-polongan, seperti buncis juga sangat bermanfaat untuk kesehatan usus. ● tom

Waspada, Sembelit Bisa Jadi Peringatan Dini Penyakit Jantung

JAKARTA (IM) - Harvard Medical School menyebutkan bahwa sembelit bisa menjadi tanda peringatan dini penyakit kardiovaskular. Di mana saat sembelit, Anda lebih cenderung mengabaikan sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Memiliki tekanan darah tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.

“Sekitar satu dari lima orang dewasa mengatasi bentuk sembelit yang lebih kronis, yang umumnya didefinisikan sebagai buang air besar yang keras, kering, dan kecil yang menyakitkan atau sulit untuk dikeluarkan,” tulis Harvard Medical School seperti dikutip Daily Express.

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Clinical Hypertension, efek pressor yang diinduksi sembelit sebagai pemacu kejadian kardiovaskular diselidiki. Studi tersebut mencatat bahwa sembelit dikaitkan dengan kejadian kardiovaskular.

Perubahan mikrobiota usus oleh sembelit dapat menyebabkan aterosklerosis, tekanan darah naik, dan kejadian kardiovaskular. “Sembelit meningkat seiring bertambahnya usia

dan sering kali muncul bersamaan dengan faktor risiko kardiovaskular,” sebut penelitian tersebut.

Selain itu, ketegangan pada tinja menyebabkan tekanan darah meningkat, yang dapat memicu kejadian kardiovaskular seperti gagal jantung kongestif, aritmia, penyakit koroner akut, dan diseksi aorta. “Sembelit telah dilaporkan terkait dengan kejadian kardiovaskular,” imbuhnya.

Dalam populasi umum Jepang, buang air besar dengan frekuensi rendah (sekali per dua hingga tiga hari) secara signifikan berisiko lebih tinggi terhadap kematian akibat kardiovaskular daripada buang air besar dalam frekuensi tinggi (lebih dari sekali per hari).

“Studi lain menunjukkan bahwa prevalensi sembelit di antara pasien Jepang yang dirawat di rumah sakit karena penyakit kardiovaskular adalah 47%, dan 46% dari populasi ini yaitu, 21,6% dari total populasi hanya mengalami sembelit setelah masuk rumah sakit.”

“Hubungan antara sembelit dan kejadian kardiovaskular mungkin melibatkan perubahan mikrobiota usus. Penuaan dikenal sebagai salah satu risiko terpenting untuk sembelit dan penyakit kardiovaskular,” tukasnya. ● tom

SAMBUNGAN

darurat dengan memperketat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Ibu Kota.

Dia menjelaskan, pengetatan PSBB tersebut dilakukan berdasarkan Instruksi Gubernur (Ingub) Nomor 64 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan

Pengendalian, serta Seruan Gubernur Nomor 17 Tahun 2020 tentang Pengendalian Kegiatan Masyarakat. “Rem sudah ditarik,” kata Pandu saat dikonfirmasi, Minggu (3/1).

Pandu mendorong agar rem darurat ditarik secara

Rencana Pemberlakuan...

nasional dengan menerapkan PSBB secara ketat, sehingga berdampak pada menurunnya kasus penularan COVID-19. “Yang perlu ditarik itu rem nasional. Ya pengetatan. Rem nasional kalau mau berdampak,” tuturnya.

Sebelumnya, Ketua Komisi A DPRD DKI Jakarta Mujiyono mendorong agar Pemprov DKI menarik rem darurat dengan menerapkan PSBB ketat di Ibu Kota. Dia menilai, PSBB ketat bisa diterapkan selama dua pekan ke depan guna

DARI HAL 1

menekan angka penularan kasus COVID-19 DKI Jakarta. “Rem darurat juga bisa jadi shock therapy (PSBB ketat) 2 Minggu saja,” katanya. PSBB transisi DKI Jakarta akan berakhir pada hari ini 3 Januari 2021. ● mar

Produsen Tahu...

dari pemerintah, agar harga kacang kedelai diturunkan. Hal ini agar pengrajin tahu tempe bisa kembali berjalan dengan harga yang sesuai.

“Saya juga tidak mengetahui penyebab kenaikan ini. Jadi kami berharap pemerintah segera menurunkan kacang kedelai karena itu sumber kehidupan kami,” ungkapnya. Aksi mogok yang dilakukan perajin tahu ini, berdampak kepada para pedagang gorengan di Jakarta. Mereka menjerit lantaran tidak bisa lagi jualan.

Aksi mogok tersebut disorok oleh Pusat Koperasi Produsen Tempe Tahu Indonesia (Puskopti) DKI. Sekretaris Puskopti DKI Jakarta, Handoko Mulyo dalam surat

nomor 01/Puskopti/DKI/XII/2020 meminta agar para produsen tahu dan tempe tidak melakukan tindakan melanggar hukum selama melakukan aksi mogok. “Apabila para pengrajin tahu ada yang tidak mengindahkan seruan surat tersebut diatas dan mengakibatkan kerugian pada orang lain dan melanggar hukum, semua menjadi tanggung jawab pribadi masing-masing,” ucap Handoko.

Mogok ini, menurut Handoko, dilakukan oleh sekitar 5.000 Usaha Kecil Menengah atau UKM yang mereka naungi.

“Mulai aktivitas jualan lagi malam Senin tanggal 3 Januari 2021 dan seterusnya normal kembali dengan harga tempe

tahu sudah naik minimal 20 persen, maksimal 30 persen,” ucapnya.

Aksi mogok dari produsen tempe dan tahu tersebut lantas mempengaruhi pelaku usaha lain yang mengandalkan kedua bahan baku tersebut. Pedagang gorengan misalnya. Berdasarkan pantauan di sejumlah wilayah di Jakarta, sepanjang Minggu (3/1) siang, sejumlah usaha gorengan yang hanya berjualan tahu atau tempe semisal tempe mendoan terpantau tidak menjajakan dagangannya seperti biasa.

Wahyu, salah satu pedagang gorengan yang biasa mangkal di daerah Dyren Sawit, Jakarta Timur, mengaku sudah beberapa hari terakhir tidak berjualan tahu dan tempe.

“Tempe tahu sudah menghilang (dari jualannya) sejak Jumat (1/1). Saya memang dengan soal harga kacang kedelai naik,” ujar Wahyu.

Pernyataan Wahyu juga dibenarkan Tono, pedagang gorengan di daerah Buaran, Jakarta Timur. “Iya, (tempe dan tahu) sedang kosong. Sudah tiga hari saya tidak jual. Di pasar juga tidak ada yang jualan (bahan bakunya),” kata Tono.

Kurangi Produksi

Sementara perajin tahu tempe di Solo, Jawa Tengah, mengaku terpaksa harus mengurangi produksi dan mem-perkecil ukuran. Hal ini dilakukan imbas dari naiknya bahan baku pembuatan tahu tempe yaitu kedelai.

Sunardi (71), salah seorang perajin tempe, mengaku selalu menggunakan kedelai impor untuk bahan baku pembuatan tahu tempe. Kedelai itu dia beli dengan harga Rp 8.250 per kilogram dari sebelumnya Rp 6.300 per kilogram. Namun, sejak harga kedelai naik, Sunardi terpaksa mengurangi ukuran dan ketebalan tahu tempe serta menekan biaya produksi agar bisa tetap bertahan.

“Sekarang hanya bisa bertahan dengan mengurangi produksi dan ukuran ketebalan. Karena dikurangi juga tidak laku,” kata Sunardi di rumahnya yang sekaligus sebagai tempat pembuatan tahu di RT 003, RW 003 Krajan, Mojoonggo, Solo, Jawa Tengah, Sabtu (2/1). ● mar

Pemerintah DKI...

Prasetio Edi Marsudi menjelaskan, keputusan tersebut diambil setelah pihaknya menggelar rapat pimpinan gabungan bersama Tim Anggaran Pemerintah Daerah (TAPD) pada Rabu (30/12).

“Kita menggelar rapat setelah Gubernur

menyampaikan surat kepada DPRD dengan nomor 472/1.713 tanggal 30 Desember 2020,” kata Prasetio dalam keterangannya, Minggu (3/12).

Kepala Badan Pengelola Keuangan Daerah (BPKD) DKI Jakarta Edi Sumantri menjelaskan, pengalokasian

dana tersebut sesuai dengan Peraturan Presiden Nomor 99 tahun 2020 tentang pengadaan dan pelaksanaan vaksinasi dalam rangka percepatan penanganan pandemi COVID-19.

“Selain itu juga merujuk dari Surat Edaran Mendagri nomor 910/6650/SJ yang

diterima pada 8 Desember 2020 kemarin dan harus dianggarkan pada perangkat daerah yang melaksanakan urusan kesehatan yakni Dinas Kesehatan DKI,” terangnya.

Selain untuk vaksinasi, Edi juga menerangkan dana BTT juga akan dialokasikan kepada

Dinas Sosial DKI Jakarta untuk menjalankan program Bantuan Sosial Tunai sebagai upaya membantu perekonomian masyarakat Ibukota.

“Pangalihan anggaran BTT ke Dinas Kesehatan sebesar Rp 1,65 triliun dan ke Dinas Sosial Rp 1,55 triliun,” tandasnya. ● mar

20 Warga...

berat,” kata Alex, Minggu (3/1). Alex menceritakan kronologis kejadian mengerikan yang mengakibatkan ratusan

rumah di Selangit rusak. “Angin datang dari arah utara langsung ke Selangit. Ada pusaran angin besar. Gardu

listrik ada yang terdampak, sehingga sempat padam aliran listrik di desa,” kata Alex.

Selain itu, Alex mengatakan

sejumlah fasilitas umum di desa tersebut juga terdampak. Saat ini warga sudah mulai balik ke rumahnya masing-masing un-

tuk membereskan puing-puing rumah yang hancur. Rata-rata kerusakan terjadi pada bagian atap rumah. ● osm

RI Targetkan...

2021 sampai April 2022,” katanya.

Nadia mengatakan, jumlah dosis vaksin Covid-19 yang disiapkan untuk target 15 bulan tersebut adalah sebanyak 420 juta dosis. Di Indonesia, saat ini telah datang 3 juta vaksin Sinovac yang masih diuji klinis oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) di PT Bio Farma.

Indonesia juga telah menandatangani komitmen

untuk pembelian masing-masing 50 juta dosis vaksin AstraZeneca dan Novavax. Termasuk komunikasi untuk pembelian vaksin Covid-19 asal Amerika Serikat dan Jerman, Pfizer.

Bertambah 6.877 Kasus Minggu (3/1) pemerintah mencatat ada 6.877 kasus baru Covid-19 dari seluruh Indonesia. Dengan demikian, total angka positif COVID-19

di Indonesia menjadi 765.350 kasus.

Data terbaru yang dihimpun hingga pukul 12.00 WIB ini berasal dari Kementerian Kesehatan RI dan disampaikan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Minggu (3/1).

Ada 41.503 spesimen yang diperiksa khusus hari ini. Angka kasus baru COVID-19, kesembuhan COVID-19, hingga kematian COVID-19 bisa

diketahui lewat spesimen yang diperiksa sebelumnya.

Angka kematian COVID-19 bertambah 179 orang meninggal dunia, sehingga secara kumulatif angka kematian COVID-19 di Indonesia menjadi 22.734 orang meninggal dunia.

Angka kesembuhan COVID-19 bertambah 6.419 orang, sehingga secara kumulatif angka kesembuhan COVID-19 di Indonesia menjadi 631.937.

Hina Lagu...

juga menghina lagu kebangsaan Malaysia, Negaraku.

“Video di kedua akun telah dihapus tapi diunggah di beberapa aplikasi media sosial yang mengakibatkan reaksi negatif di kedua negara,” ujarnya dilansir dari The Star, Minggu (3/1).

Berdasarkan hasil investigasi Unit Penyelidikan Khusus Kepolisian Malaysia, keduanya dituduh menghasut serta membagikan konten yang menyinggung dan mengancam. Sebelumnya, pihaknya juga telah bekerja sama dengan Mabes Polri menangkap pelaku pem-

buat parodi lagu Indonesia Raya.

“Selain dua penangkapan di Lahad Datu, kerja sama antara kepolisian di sini serta mitra kami di Indonesia menyebabkan penangkapan seorang pelajar Indonesia pada 31 Desember sekitar pukul

20.00 di sebuah rumah Cianjur, Jawa Barat,” katanya.

“Siswa itu diyakini terlibat dalam pembuatan video dengan lirik yang diparodikan,” katanya, seraya menambahkan, ponsel, SIM card, dan komputer yang diyakini digunakan untuk mengedit dan menyebarkan video ikut disita.

Pihaknya menegaskan tidak akan kompromi menindak setiap individu yang dengan sengaja mencoba menciptakan situasi tidak harmonis yang dapat menimbulkan ketegangan dan provokasi antara kedua negara. ● osm

Siaga!...

Magelang dengan jarak lurus 1,5 kilometer pukul 05.54 WIB. Suara guguran 1 kali intensitas sedang dari Babadan, Magelang,” kata Heru seperti dikutip dari laporan aktivitas harian Merapi, Minggu (3/1).

Heru menjelaskan, asap kawah pada periode ini tidak teramati. Sementara untuk ketinggian pada pukul 00.00 WIB-06.00 WIB hari ini tercatat gempa guguran sebanyak 18 kali, gempa hybrid/fase banyak yakni 94 kali

dan gempa vulkanik dangkal sebanyak 19 kali.

Sebelumnya, BPPTKG juga mencatat kejadian guguran pada awal tahun 2021. Kepala BPPTKG Hanik Humaida menjelaskan pada periode pengamatan Jumat (1/1), teramati guguran yang cukup panjang mengarah ke arah barat.

“Jumat 1 Januari 2021 teramati adanya 1 kali guguran dari Babadan sepanjang 1,5 kilometer ke arah Kali Lamat pada pukul 15.56 WIB,” kata Hanik dalam keterangannya,

Sabtu (2/1).

Hanik juga menjelaskan pada periode pengamatan kemarin suara guguran terdengar belasan kali dari PGM Babadan, Magelang.

“Sementara suara guguran terdengar dari Pos PGM Babadan hingga 15 kali dengan intensitas sedang hingga keras,” jelasnya.

Adapun prakiraan daerah bahaya erupsi Gunung Merapi yang masuk dalam KRB III adalah Dusun Kalitengah Lor di Desa Glagaharjo, Dusun

Kaliadem di Desa Kepuharjo dan Dusun Palamsari di Desa Umbulharjo yang berada di wilayah administrasi Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, DI Yogyakarta.

Kemudian Dusun Batur Ngisor, Geger, Ngandong, Karanganyar di Desa Ngargomulyo, Dusun Trayem, Pugeran, Trono di Desa Kringjing, Babadan 1, Babadan 2 di Desa Paten, Kecamatan Dukun, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Berikutnya Dusun Stabe-

lan, Takeran, Belang di Desa Tlogolele, Dusun Sumber, Bakalan, Bangunsari, Klakah Nduwur di Desa Klakah dan Dusun Jarak, Sepi di Desa Jrah, Kecamatan Selu di Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Selanjutnya Dusun Pakjekan, Canguk, Sumur di Desa Tegal Mulyo, Dusun Petung, Kembangan, Deles di Desa Sidorejo dan Dusun Sambungrejo, Ngipikari, Gondang di Desa Baleranti, Kecamatan Kemalang, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, A. Sumardi, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen), **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro), Soar Siringoringo.
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro), Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.
BIRO SEMARANG : Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639.7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM