

Makan Satu Buah Alpukat Setiap Hari Bisa Bikin Usus Sehat

Tak hanya menurunkan kadar kolesterol, konsumsi alpukat secara rutin sehari satu buah bisa membuat usus menjadi lebih sehat.

JAKARTA (IM) - Sebuah penelitian baru menunjukkan, bahwa makan satu buah alpukat sehari dapat membantu menjaga mikroba di usus tetap sehat, beragam, dan seimbang. Temuan ini dipublikasikan pada Agustus di *The Journal of Nutrition*.

"Kami telah mengetahui untuk beberapa waktu bahwa orang harus makan lebih banyak serat untuk kesehatan usus, tapi sekarang ada penelitian untuk membuktikannya dalam hal kebaikan hijau yang kita

semua tahu dan cintai, alpukat," kata Elizabeth Shaw, MS, RD, seorang ahli diet di California dan penulis *Instant Pot For Dummies*.

Penelitian yang didukung oleh Hass Avocado Board ini mengikuti kesehatan dan diet 163 orang dewasa yang kelebihan berat badan.

Satu kelompok diminta untuk makan satu buah alpukat sehari dan kelompok lainnya tidak.

Dilansir dari *Verrywell Health*, pada partisipan yang makan satu buah alpukat per

hari selama 12 minggu, para peneliti mengamati perubahan positif pada bakteri usus. Peneliti juga menemukan adanya peningkatan keragaman bakteri.

"Para peserta tidak hanya meningkatkan kesehatan usus mereka dengan konsumsi alpukat, tetapi mereka tidak harus mengikuti diet ketat dan menghilangkan makanan," jelas Shaw.

Penting untuk diingat bahwa temuan studi tunggal tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih besar. Namun, hasil uji coba baru-baru ini menambah bukti bahwa alpukat membantu mengelola mikrobioma usus.

Studi kecil lainnya yang didanai oleh Haas Avocado Board menemukan bahwa mikrobiota usus orang dewasa

yang kelebihan berat badan atau obesitas berbeda dalam menanggapi diet, termasuk alpukat dibandingkan dengan kontrol.

"Seringkali, klien yang membatasi asupan mereka untuk mengikuti pola diet tertentu akhirnya kehilangan kemajuan yang mereka buat dalam kesehatan mereka secara keseluruhan karena itu tidak berkelanjutan," ungkap Shaw.

"Ini menunjukkan bahwa menambahkan makanan yang menyehatkan jantung seperti alpukat ke dalam diet seimbang menjadi tren diet baru yang bagus untuk meningkatkan kesehatan usus Anda," sambungnya.

Institute of Medicine (IOM) merekomendasikan asupan serat harian mulai dari

19 gram hingga 38 gram per hari, tergantung pada beberapa faktor seperti usia Anda. Masukkan makanan seperti alpukat dalam diet sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan serat harian Anda.

Serat buah, seperti pektin, telah terbukti meningkatkan mikrobioma usus yang sehat. Ilmuwan menyarankan ini karena efek positif pektin pada probiotik hidup yang bermanfaat.

Serat juga dapat melindungi lapisan usus besar dengan meningkatkan massa dan berat feses serta mempercepat pembuangan. Serat juga menambah makanan Anda secara massal dan memperlambat kecepatan pencernaan, yang membuat Anda merasa kenyang lebih lama. ● tom

SAMBUNGAN

Oleh karena itu, keseimbangan antara pengumpulan penerimaan pajak dan tujuan untuk memberikan dukungan dan insentif usaha akan terus diakukan oleh Kementerian Keuangan.

"Berbagai instrumen ini akan mampu menjadi pelengkap upaya kita di dalam mendorong pemulihan ekonomi, dengan tetap meningkatkan kewaspadaan dan kehati-hatian," tandasnya.

Dapat Pinjaman Rp7 Triliun
Menteri Keuangan Sri Mulyani secara gamblang

menjelaskan soal utang dari Bank Dunia USD500 juta atau setara Rp7 triliun.

Pinjaman ini untuk memperkuat ketahanan keuangan dan fiskal Indonesia. Pinjaman ini akan membantu negara untuk membangun dan memperkuat respon dalam hal keuangan akibat bencana alam, risiko iklim, dan guncangan terkait kesehatan.

Ia mengatakan berbagai guncangan maupun bencana terus mengancam kemajuan pembangunan Indonesia. Dari tahun 2014 hingga 2018 pemerintah pusat menghabiskan

antara USD90-500 juta setiap tahun untuk tanggap bencana dan upaya pemulihan, sementara itu selama periode yang sama pemerintah daerah menghabiskan sekitar USD250 juta.

Biaya yang harus dikeluarkan untuk bencana diperkirakan akan terus meningkat akibat perubahan iklim dan pertumbuhan kawasan perkotaan, sehingga menambah beban belanja pemerintah. Kebutuhan saat ini sangat besar, seiring berbagai dampak keuangan, fiskal, dan sosial yang dialami Indonesia akibat

pandemi Covid-19.

"Kesiapan keuangan terhadap bencana, guncangan iklim, dan krisis kesehatan seperti COVID-19 menjadi semakin penting bagi Indonesia. Dukungan ini akan membantu pemerintah menjalankan respons secara lebih tepat sasaran dan tepat waktu, mengurangi dampak bencana dan membantu menjaga kemajuan pembangunan yang telah dicapai oleh Indonesia," ucap Sri Mulyani.

Menurutnya tanggapan keuangan yang efektif pasca guncangan akibat bencana

DARI HAL 1

dan iklim akan membantu melindungi anggaran, dan pada akhirnya melindungi penduduk.

"Dengan mengurangi dampak bencana, perencanaan ini dapat membantu melindungi masyarakat yang miskin maupun rentan, yang kerap harus menanggung akibat terberat dari bencana karena sebagian besar dari mereka tinggal di wilayah berisiko dan tidak memiliki cukup akses kepada berbagai layanan dasar maupun sumber daya keuangan untuk mengatasi dampaknya," bebernya. ● mar

Pemerintah akan Gelontorkan...

Baru Dilantik, Presiden Joe Biden...

Dalam sebuah pernyataan pada Kamis (28/1), Greene mengatakan Biden telah menunjukkan bahwa dia akan melakukan "apa pun yang diperlukan" untuk menyelamatkan putranya dan "mengisi kantong keluarganya dengan uang tunai dari perusahaan

energi asing yang korup." "Presiden Biden yang berada di Gedung Putih merupakan ancaman bagi keamanan nasional dan dia harus segera dimakzulkan," kata Greene sebagaimana dilansir RT.

Dengan mengajukan pasal pemakzulan ini, Greene

menepati janji yang dia buat seminggu yang lalu, untuk mendakwa Biden pada hari penuh pertamanya di kantor.

Gerakan ini sangat tidak mungkin berhasil. Fraksi Republikan adalah minoritas di DPR, dan Greene sendiri hampir tidak berbicara untuk

partai secara keseluruhan. Dia juga mendapat serangan media tanpa henti selama berbulan-bulan sebagai ahli teori konspirasi, dari "QAnon" hingga penembakan massal di Sandy Hook dan Parkland sebagai "insiden palsu".

Mosi untuk mendakwa

Biden, bagaimanapun, menunjukkan bahwa proses pemakzulan, awalnya ditujukan untuk keadaan ekstrem ketika presiden AS harus disingkirkan karena "kejahatan tinggi dan pelanggaran ringan" seperti pengkhianatan, telah menjadi senjata politik. ● mar

Otak Perampokan Rp563 Juta...

yang merupakan karyawan dari perusahaan agen gas itu. Terkait dugaan keterlibatan orang dalam itu masih terus dikembangkan.

"Yang pasti karyawan PT Trical Langgeng Jaya, seperti orang dalam," kata Anwar.

Untuk diketahui, aksi perampokan duit sejumlah Rp 563 juta tersebut terjadi pada Senin (18/1) sekitar pukul 08.30 WIB di Jalan Krakatau VIII,

Kelurahan Karangtempel, Kecamatan Semarang Timur. Saat itu korban bernama Teguh datang menggunakan mobil putih dan parkir di seberang kantornya.

Dari rekaman CCTV yang beredar, terlihat Teguh turun dari mobil, kemudian ketika hendak menyeberang jalan, datang empat orang yang mengendarai dua motor. Salah seorang pelaku perampokan turun dari motor dan merebut

tas berisi uang yang dibawa korban.

Tim gabungan Jatanras Ditreskrim Polda Jateng dan Resmob Polresta Semarang akhirnya membekuk para pelaku pada Kamis (21/1) sekitar pukul 13.00 WIB di Margaluyu Cikoneng, Kabupaten Ciamis. Penangkapan tersebut sempat direkam video oleh warga dan viral.

Para pelaku yang ditangkap adalah Rahmat (39), Frans

Panjaitan (36), dan Maftuhi (25) warga Bumijaya, Lampung Tengah, Vidi Kondian (30) warga Mekar Jaya, Lampung Tengah dan Moch Agus Irawan (38) warga Bandarjo, Ungaran, Kabupaten Semarang.

Para pelaku dijerat dengan pasal 365 KUHP tentang Pencurian Disertai Kekerasan dengan ancaman hukuman 9 tahun penjara.

Anwar pun mengimbau

agar para pelaku kejahatan tidak coba-coba beraksi di Semarang.

"Kamtibmas di wilayah hukum Polresta Semarang kondusif sehingga dengan ungkap ini, pesan yang kami sampaikan ke para pelaku kejahatan jangan coba-coba melakukan kejahatan di Semarang dan Jateng, tim kami solid. Akan kami kejar termasuk pelaku ini ditangkap di Jawa Barat," serunya. ● mar

"Gadis Tercantik di Dunia" Justru...



Yael menjadi model untuk rangkaian perawatan kulit Kim Kardashian KKW Beauty dan Kylie Jenner. Dia memiliki 1,2 juta pengikut di Instagram dan muncul bersama pesepakbola terkenal Lionel Messi dalam kampanye untuk ponsel FINNEY.

"Saya telah menerima banyak dukungan dan cinta, juga pesan pelamar yang harus saya akui dan pesan yang bukan yang terbaik. Mereka mengatakan hal-hal normal yang dikatakan para pembenci, tidak ada yang perlu diperhatikan," terangnya.

Yael mengaku terkejut menerima cinta, juga pesan pelamar yang harus saya akui dan pesan yang bukan yang terbaik. Mereka mengatakan hal-hal normal yang dikatakan para pembenci, tidak ada yang perlu diperhatikan," terangnya.

Menurutnya, penghargaan yang diterimanya datang pada waktu yang tepat, karena pandemi yang membuatnya merasa "stuck" berdiambil di

rumah. Dia pun menegaskan jika semua wanita itu cantik.

"Saya pikir apa yang membuat seseorang cantik adalah bersikap baik, rendah hati dan yang terpenting - positif. Ketika Anda baik, itu benar-benar terlihat di mata dan mata Anda tidak pernah berbohong," ungkapnya.

Model itu mengatakan dia ingin mulai bepergian untuk bekerja lagi setelah mengunjungi seluruh AS dan Eropa, jika pembatasan akibat pandemi virus corona sudah selesai. Yael dibesarkan di sebuah kota kecil di utara Israel dalam sebuah keluarga besar Yahudi Ortodoks. Dia mulai menjadi model ketika berusia 16 tahun setelah fotografer lokal melihat foto Instagram-nya dan memintanya untuk berpartisipasi dalam pemotretan.

Pada saat memenangkan penghargaan tersebut, Yael sedang melakukan wajib militer bersama Angkatan Udara

Israel.

Model ini menempati urutan ke-14 dalam daftar pada 2017, ketiga pada 2018, dan kedua pada 2019.

Kompetisi yang dimulai pada 1990 ini membanggakan dirinya sebagai salah satu penghargaan kecantikan "paling beragam".

Kompetisi ini diadakan kritikus film Inggris TC Candler, dan sebelumnya telah menganugerahi gelar tersebut ke Michelle Pfeiffer, Marion Cotillard dan Jourdan Dunn. Kompetisi ini melibatkan hampir 40 negara.

"Tidak seperti kebanyakan peringkat kecantikan tahunan lainnya, Daftar 100 Wajah Tercantik bukanlah kontes popularitas dan jelas bukan spesifik negara," tulis situs itu.

"Daftar tersebut mencoba untuk menginformasikan dan memperluas opini publik, alih-alih mencerminkannya," terangnya. ● osm

Edan! Bayi 4 Bulan Dicekoki...

"Saat itu Andika bersama teman-temannya sedang pesta miras di rumahnya dan tiba-tiba dia mendengar anak bayi tersebut sedang menangis," kata AKP Laode, Jumat (22/1).

Andika kemudian berinisiatif untuk menggendong

bayi tersebut dan membawa ke rumah tempat berlangsung pesta miras.

Beberapa saat kemudian pemuda bertato itu menidurkan bayi tersebut di sampingnya, kemudian menuangkan bir dan minuman energi ke

dalam botol bayi.

"Andika kemudian memasukkan ujung botol tersebut ke dalam mulut bayi sehingga bayi tersebut meminum minuman keras itu sebanyak dua kali," jelas Kasat Reskrim.

Lebih lanjut, Kasat Reskrim AKP Laode menjelaskan, perbuatan Andika yang tega mencekoki bayi dengan minuman itu di-

videokan oleh rekan Andika yakni Mato dan mengunggah video tersebut ke media sosial

WhatsApp.

"Saat ini Andika dan Mato beserta empat rekan mereka tengah dilakukan pemeriksaan di Unit PPA Sat Reskrim Polres Gorontalo Kota untuk pendalaman lebih lanjut," Tutup AKP Laode. ● osm

Dua Kecamatan di Talaud Sulut...

Barat II-III MMI, Bolaang Uki II MMI, Ternate, Sofifi, Halmahera Tengah I-II MMI. Skala IV MMI mendeskripsikan bila pada siang hari dirasakan oleh banyak orang di dalam rumah, sedangkan III

MMI menggambarkan getaran dirasakan nyata dalam rumah, serta terasa getaran seakan-akan truk berlalu.

Listrik Padam
Kepala Pusat Data, Informasi dan Komunikasi Keben-

canaan BNPB BNPB, Raditya Jati, mengatakan, pihaknya terus memonitor dan melakukan koordinasi dengan BPBD Kabupaten Kepulauan Talaud.

Ia mengatakan, gempa tersebut mengakibatkan listrik padam dan jaringan komunikasi terganggu.

"Saat ini BPBD setempat sedang menghimpun informasi dari desa-desa yang teridentifikasi merasakan guncangan gempa. Informasi yang

diterima BNPB menyebutkan kondisi di Kepulauan Talaud sekarang ini tidak ada penangan atau lampu mati serta komunikasi juga agak sulit," ujar Raditya dalam keterangan tertulis, Kamis malam. ● mar

Indonesia Siapkan Bank Donor Plasma Konvalesen

JAKARTA (IM) - Pemerintah Indonesia sedang menyiapkan bank donor plasma konvalesen untuk pasien covid-19. Para penyintas covid-19 pun diharapkan berkontribusi menjadi pendonor plasma darah ini.

Juru Bicara Satgas Penanganan Covid-19 Profesor Wiku Adisasmito mengatakan hal ini juga menjadi bentuk semangat gotong royong dalam penanganan wabah covid-19.

Tujuannya masyarakat bisa ikut berperan meningkatkan angka kesembuhan melalui terapi plasma konvalesen.

"Dengan menjadi donor, masyarakat turut berkontribusi menjunjung tinggi semangat gotong royong dalam meningkatkan kualitas pelayanan dan penanganan pasien covid-19, utamanya pada kasus gejala berat dan kritis," ujar Profesor Wiku belum lama ini.

Dengan sinergi yang baik dari seluruh lapisan masyarakat, ia berharap kualitas penanganan covid-19 secara nasional dapat meningkat. Dengan kualitas penanganan virus corona yang makin baik, maka banyak nyawa bisa diselamatkan.

Terapi plasma konvalesen sendiri diambil dari plasma darah penyintas covid-19 yang sudah 14 hari dinyatakan sembuh dan ditandai dengan pemeriksaan swab menggunakan RT-PCR sebanyak satu kali dengan hasil negatif.

Saat ini terapi tersebut sudah bisa diakses masyarakat melalui Palang Merah Indonesia (PMI). "Terapi plasma konvalesen sudah

dapat diakses masyarakat yang membutuhkan melalui Palang Merah Indonesia di pusat," jelasnya.

PMI pun membuka bagi masyarakat yang ingin menjadi pendonor. PMI menentukan syarat pendonor diutamakan laki-laki, sementara untuk wanita belum memiliki anak. Bagi penyintas covid-19 yang akan mendonorkan plasmanya perlu menunjukkan tes swab PCR negatif, bebas gejala covid-19 selama 14 hari setelah dirawat di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Di samping itu, terkait rincian terapi plasma konvalesen ini, Profesor Wiku merujuk pada hasil penelitian terkini bahwa terapi ini dapat mencegah perkembangan gejala yang lebih parah.

"Terapi plasma konvalesen adalah penggunaan plasma darah yang mengandung antibodi dari orang-orang yang telah sembuh dari covid-19, sebagai pengobatan pasien covid-19," ungkapnya.

Penelitian yang dilakukan Libster dan tim terkait terapi ini terhadap sejumlah pasien covid-19 berusia di atas 65 tahun di Argentina menunjukkan hasil yang baik.

Penelitian ini menyatakan pasien yang diberikan plasma konvalesen dengan titer antibodi virus corona baru yang tinggi dalam kurun waktu 72 jam setelah munculnya gejala ringan, menunjukkan adanya penurunan risiko untuk mengalami gangguan pernapasan berat atau severe respiratory disease yang merupakan salah satu penyebab kematian tersering covid-19. ● tom

Ilmuwan Oxford Bersiap Produksi Vaksin untuk Varian Baru Virus Korona

JAKARTA (IM) - Ilmuwan Oxford sedang bersiap untuk segera memproduksi versi baru dari vaksin mereka untuk memerangi varian baru virus corona yang lebih menular, yang ditemukan di Inggris, Afrika Selatan, serta Brasil.

The Telegraph melaporkan, tim di balik vaksin dari Oxford dan AstraZeneca PLC sedang melakukan studi kelayakan untuk mengkonfigurasi ulang teknologi tersebut.

Sementara dilansir dari Reuters, Kamis (21/1), para ilmuwan sedang bekerja untuk memperkirakan seberapa cepat dapat mengkonfigurasi ulang platform vaksin

ChAdOx mereka.

Seorang juru bicara Universitas Oxford mengatakan kepada The Telegraph bahwa Oxford dengan hati-hati menilai dampak varian baru pada kekebalan vaksin serta mengevaluasi proses yang diperlukan untuk pengembangan cepat vaksin Covid-19 yang disesuaikan.

Secara terpisah, Perdana Menteri Inggris Boris Johnson mengatakan pada Rabu (20/1) bahwa regulator obat-obatan Inggris akan siap dan dapat memberikan persetujuan untuk versi baru vaksin Covid-19 yang dirancang guna melawan varian baru virus corona yang mungkin muncul. ● tom

SAMBUNGAN

13.632 Kasus Positif Covid-19,...

dalam waktu 24 jam. Angka spesimen itu diambil dari 51.764 orang. Artinya secara kumulatif, hingga Jumat (22/1), spesimen yang telah diperiksa yaitu sebanyak 8.638.162 spesimen dari 5.770.517 orang.

Informasi tersebut disampaikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melalui data yang diterima Kompas.com, Jumat (22/1) sore.

Data juga bisa diakses publik di situs Covid19.go.id dan Kemkes.go.id, dengan update yang muncul setiap sore. ● mar

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), **BALIK-PAPAN** 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