

# Peneliti: Makanan Tinggi Karbohidrat Pengaruhi Kinerja Otak

Secara gizi karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh.

**JAKARTA (IM)** - Tak jarang dari kita menganggap karbohidrat menjadi dilema tersendiri bagi kita. Secara gizi, karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh kita. Namun, karbohidrat bisa menaikkan gula darah kita saat sistem pencernaan kita mengubah karbohidrat menjadi glukosa.

Sementara, glukosa baru akan habis saat kita bergerak atau berpikir. Bahkan disimpan

di hati dan otot kita sebagai sumber energi cadangan.

Menurut ahli gizi klinis dan Direktur Nutrisi di Freshly, Dr. Brooke Scheller, tidak semua karbohidrat diciptakan sama. Scheller mengatakan, tak kalah penting melakukan diet yang dapat menurunkan asupan karbohidrat, dan bukan hanya karena baik untuk lingkaran pinggang.

“Tidak mengherankan bahwa makan makanan yang lebih baik dapat membuat kita merasa lebih baik secara kes-

eluruhan. Tetapi mengapa diet rendah karbohidrat bisa menjadi pilihan yang bagus? Ketika berbicara tentang karbohidrat, jenis karbohidrat yang dimaksud penting,” kata Scheller, dilansir laman Mashed, Kemarin.

Dia melanjutkan, diet ini berlaku bagi kita yang makan banyak karbohidrat atau sedikit karbohidrat. Berdasarkan aturan indeks glikemik, jumlah karbohidrat yang sama dari sumber berbeda benar-benar dapat membuat perbedaan besar.

Scheller dan para ahli nutrisi lainnya mempelajari dampak karbohidrat pada cara kerja otak. Mereka mencari tahu apakah diet rendah karbohidrat atau glikemik rendah

terpisah dan tidak terkait yang mengungkap kemungkinan hubungan antara diet beban glikemik tinggi dengan gejala depresi, gangguan mood, dan kelelahan. Menurutnya, gula darah berdampak kepada bagaimana otak kita berfungsi.

“Karena glukosa adalah sumber bahan bakar utama untuk otak, kecuali jika kita sedang diet keto. Oleh karena itu, naik turunnya glukosa darah pada diet tinggi karbohidrat atau tinggi gula, berhubungan langsung dengan otak kita,” ujar Scheller. Hal ini terwujud pada saat kita merasa lunglai ketika kita selesai makan siang tinggi karbohidrat. ● tom

Dia juga mengajukan studi

terpisah dan tidak terkait yang mengungkap kemungkinan hubungan antara diet beban glikemik tinggi dengan gejala depresi, gangguan mood, dan kelelahan. Menurutnya, gula darah berdampak kepada bagaimana otak kita berfungsi.

“Karena glukosa adalah sumber bahan bakar utama untuk otak, kecuali jika kita sedang diet keto. Oleh karena itu, naik turunnya glukosa darah pada diet tinggi karbohidrat atau tinggi gula, berhubungan langsung dengan otak kita,” ujar Scheller. Hal ini terwujud pada saat kita merasa lunglai ketika kita selesai makan siang tinggi karbohidrat. ● tom

## SAMBUNGAN

Kabinet Indonesia Maju, NasDem mendapat tiga posisi menteri.

## Data PPKM : Kasus Covid-19 di Jakarta...

pasien sembuh sebanyak 9.135 orang dalam 24 jam terakhir. Dengan demikian, kini ada 905.665 orang yang sembuh dari Covid-19.

Informasi tersebut disampaikan Satgas melalui data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) yang dikutip pada Rabu sore. Mereka dinyatakan sembuh dari Covid-19 setelah mendapatkan hasil negatif dalam pemeriksaan laboratorium polimerase chain reaction (PCR).

Kendati demikian, data yang sama juga menunjukkan

Mereka adalah Menteri Pertahanan (Mentan) Syahrul Yasin Limpo, Men-

## Isu Reshuffle Kembali Mencuat...

terdiri Lingkung Hidup dan Kehutanan (Menteri LHK) Siti Nurbaya Bakar, serta Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) Johnny Gerard Plate.

Awal mula isu reshuffle jilid kedua muncul diembuskan oleh Jokowi Mania (JoMan).

JoMan menyebut akan ada satu hingga tiga orang yang kena reshuffle. “Reshuffle jilid 2. Katanya sih dekat-dekat ini,” kata Ketua Relawan Jokowi Mania (Joman) Immanuel Ebenezer kepada wartawan,

Rabu (3/2). Dihubungi secara terpisah, Ketua DPP PKB Faisol Riza memberikan sinyal serupa.

Namun ia menegaskan reshuffle tidak akan dilakukan dalam waktu dekat.

“Tidak dalam waktu dekat. Tapi ada catatan,” kata Faisol kepada wartawan, Rabu (3/2).

Sejauh ini, ada dua posisi yang beredar akan terkena reshuffle, yaitu Menteri Pertahanan (Mentan) Syahrul Yasin Limpo dan Kepala Kantor Staf Presiden (KSP) Moeldoko.

Moeldoko

## Bupati Terpilih di NTT Berstatus WNA...

WNI,” kata Dirjen Dukcapil Kemendagri Zudan Arif Fakrullah, Rabu (3/2).

Sebelumnya, Bawaslu Sabu Raijua mengklaim telah memperoleh kepastian status kewarganegaraan Orient P Riwu Kore.

“Pihak Kedubes AS di Jakarta sudah memberikan konfirmasi dan mengiyakan bahwa yang bersangkutan masih berkewarganegaraan AS,” kata Ketua Bawaslu Sabu Raijua Yugi Tagi Huma saat dihubungi dari Kupang, Selasa (2/2).

Sebab itu, Zudan meminta polisi memeriksa Orient P Riwu Kore, untuk memastikan apakah ada yang dilanggar atau tidak dalam proses pencalonan di pilkada lalu.

Saya berpandangan bahwa yang bersangkutan perlu diperiksa oleh polisi untuk mendalami kewarganegaraannya.

Termasuk juga dokumen identitas yang bersangkutan saat mendaftar sebagai pasangan calon.

Nanti akan bisa dilihat yang bersangkutan itu melakukan pelanggaran sistem hukum kewarganegaraan atau tidak, ungkapnya.

Lebih lanjut Zudan pun membenarkan kemungkinan adanya perbedaan

terdiri Lingkung Hidup dan Kehutanan (Menteri LHK) Siti Nurbaya Bakar, serta Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) Johnny Gerard Plate.

Awal mula isu reshuffle jilid kedua muncul diembuskan oleh Jokowi Mania (JoMan).

JoMan menyebut akan ada satu hingga tiga orang yang kena reshuffle. “Reshuffle jilid 2. Katanya sih dekat-dekat ini,” kata Ketua Relawan Jokowi Mania (Joman) Immanuel Ebenezer kepada wartawan,

Rabu (3/2). Dihubungi secara terpisah, Ketua DPP PKB Faisol Riza memberikan sinyal serupa.

Namun ia menegaskan reshuffle tidak akan dilakukan dalam waktu dekat.

“Tidak dalam waktu dekat. Tapi ada catatan,” kata Faisol kepada wartawan, Rabu (3/2).

Sejauh ini, ada dua posisi yang beredar akan terkena reshuffle, yaitu Menteri Pertahanan (Mentan) Syahrul Yasin Limpo dan Kepala Kantor Staf Presiden (KSP) Moeldoko.

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

Moeldoko

## DARI HAL 1

Faisol membenarkan salah satu dari dua info tersebut, tapi tidak menyebutkan pasti mana yang benar.

## Dibantah Istana

Juru Bicara Presiden Jokowi, Fadjoel Rachman menegaskan saat ini tidak ada rencana perombakan kabinet.

“Tidak ada rencana reshuffle,” kata Fadjoel kepada wartawan, Rabu (3/2).

Fadjoel menegaskan bahwa saat ini Jokowi dan kabinetnya tengah fokus menanganai pandemi Covid-19. ● osm

## Tolak Tinggalkan Kolam Renang...



berkumpul di tepi kolam renang sebelum penjaga keamanan meminta mereka untuk pergi. Tapi, salah satu dari mereka menolak untuk pergi dan menyuruh penjaga untuk melaporkan mereka ke polisi, bahkan memberikan alamatnya untuk menemukannya,” katanya, dikutip World of Buzz.

Setelah menerima laporan tersebut, petugas polisi

menangkap ketiga pria tersebut, yang berusia 20, 22, dan 41 tahun.

“Penyelidikan menemukan bahwa mereka pergi ke kolam renang di lantai tujuh dan melakukan pelanggaran kelalaian yang dapat menyebabkan infeksi penyakit yang mengancam jiwa ke kehidupan mereka yang berkumpul di tempat umum selama MCO,” katanya menambahkan. ● osm

## Surat Tahun 1969 Meramalkan...

Rosa (66) dari Peterborough, Cambs, memutuskan mempublikasikan surat ini untuk mengetahui apakah sang penulis yang saat ini diperkirakan berusia sekitar 62 tahun, masih hidup atau tidak.

“Ketika suami saya menunjukkannya kepada saya, saya tidak percaya. Saya pikir ya Tuhan, lihat ini,” terang Rosa, dikutip Mirror.

“Itu sangat menarik, karena melihatnya hari ini dia punya banyak prediksi yang benar - tapi dengan cara polosnya yang kekanak-kanakan dia pikir itu semua akan terjadi dalam sepuluh tahun,” jelasnya.

“Saya hanya ingin membagikannya dengan harapan mungkin penulis dapat melihatnya dan mengenalinya,” lanjutnya.

“Suariku telah menemukan segala macam sampah di sisi sofa dan furnitur sebelumnya - tapi tidak pernah ada yang semenarik ini,” tambahnya.

Surat itu tidak menyebutkan namanya, tetapi dilengkapi dengan koreksi dan komentar guru dengan pena merah.

“Tahun 1980, waktunya setengah bulan berdebu.

Di sini saya berusia dua puluh satu tahun, duduk di bantal udara,” tulis surat itu di awal.

“Saya ingat ketika saya berusia 11 tahun dan saya

masih di sekolah, banyak hal telah berubah sejak saat itu,” tulis surat itu.

“Misalnya, televisi sudah berubah. Pada tahun 1969 itu adalah kotak persegi dengan kenop di depannya. Sekarang ini adalah layar besar dengan kenop di lengan kursi Anda untuk menyala dan mematakannya,” tulis surat itu.

Anak sekolah itu membayangkan jika dia adalah seorang pekerja bank yang sudah menikah.

Dia mengatakan di masa lalu dia akan menyiapkan “teh” untuk suaminya pulang.

“Yang kami miliki hanyalah sepotong permen karet untuk dimakan. Anda mungkin berpikir bahwa kita tidak cukup makan tetapi Anda salah, karena permen karet ini adalah makanan,” tulis surat itu.

“Kamu mengunyah permen karet ini dan kamu bisa merasakan makanannya turun. Anda juga bisa merasakannya. Tidak ada pencucian yang berantakan untuk dilakukan setelahnya,” tulis surat itu.

Sang penulis surat ini membayangkan jika pintu rumah mereka terbuat dari “listrik” dan dioperasikan dengan tombol tekan.

Gadis itu menyelesaikan suratnya dengan mengatakan: “Sungguh ketika aku mengingat kembali sepuluh tahun itu, banyak hal telah berubah sangat.” ● osm

## Sirsak Mampu Tingkatkan Kekebalan Tubuh hingga Menyembuhkan Infeksi Kulit



**JAKARTA (IM)** - Sirsak merupakan salah satu buah yang bagus untuk kesehatan tubuh manusia. Buah ini memiliki beragam khasiat, antara lain meningkatkan kekebalan tubuh hingga membantu menyembuhkan infeksi kulit.

Dikutip Boldsky, berikut 5 manfaat makan sirsak yang perlu Anda ketahui.

Kandungan vitamin A yang tinggi dalam sirsak dapat bermanfaat bagi rambut dan kulit. Konsumsi sirsak juga bertugas menjaga kelembapan kulit dan menangkal hidrasi. Vitamin B, C, dan antioksidan dalam sirsak juga membantu meremajakan kulit Anda.

## Meningkatkan kesehatan otak

Sirsak menjadi sumber vitamin B kompleks yang dapat mengontrol kadar kimia GABA dalam neuron otak. Penelitian juga mengatakan, sirsak berperan dalam menenangkan stres, depresi, ketegangan, dan emosi seseorang.

## Membantu menyembuhkan infeksi kulit

Sirsak bermanfaat dalam mengobati ulkus, abses, dan bisul. Sirsak berperan dalam pembentukan tulang rawan, tendon, dan ligamen. Buah yang lezat ini juga berkemampuan untuk menyembuhkan luka, serta mendukung perkembangan sel-sel baru dalam lapisan kulit. ● tom

## Sistem kekebalan tubuh

Vitamin C dan antioksidan dalam sirsak dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Satu atau dua sendok jus sirsak dapat menangkal infeksi dan alergi yang mungkin menyerang.

## Membantu meningkatkan sistem pencernaan

Sirsak dapat meningkatkan sistem pencernaan seseorang. Buah ini kaya akan serat tambaga yang mampu menunjang pencernaan yang sehat dan kuat. Makan sirsak setiap hari juga melancarkan buang air besar.

## Baik untuk kulit dan rambut

● tom

## Air Jahe Ampuh Diminum saat Musim Hujan, Kenali 5 Manfaatnya

**JAKARTA (IM)** - Minum air jahe cukup efektif membuat tubuh tetap bugar ketika musim hujan tiba. Pasalnya, air jahe bisa menghangatkan tubuh di tengah cuaca dingin akibat guyruran hujan.

Jahe memang dikenal sebagai salah satu herbal kaya manfaat. Air jahe bisa meredakan banyak macam penyakit yang timbul saat musim hujan.

Lalu apa lagi khasiat air jahe ketika diminum saat musim hujan? Berikut ini daftarnya, sebagaimana dikutip dari Times of India, Rabu (3/2).

### 1. Hangatkan tubuh

Ketika musim hujan, cuaca jadi cenderung lebih dingin. Nah, saat kamu sedang work from home (WFH) di rumah saja, bikin saja air jahe untuk menghangatkan tubuhmu. Jahe sendiri mengandung senyawa seperti gingerol dan zingerone yang diyakini ampuh menjaga sistem kekebalan tubuh. Kemudian melawan cuaca dingin yang mudah melemahkan tubuh.

### 2. Membuat kaki dan tangan tetap hangat

Air jahe memiliki efek menghangatkan tubuh. Dengan meminum air jahe maka kaki dan tangan bakal tetap hangat dalam cuaca dingin di musim hujan.

gan meminum air jahe maka kaki dan tangan bakal tetap hangat dalam cuaca dingin di musim hujan.

### 3. Menyembuhkan sakit perut

Ketika cuaca dingin, kadang perut menjadi kembung, bahkan sakit. Minum air jahe bisa menenangkan sakit perut karena bersifat menghangatkan. Tidak cuma itu, minum air jahe juga dapat meredakan masalah asam lambung yang mungkin dialami ketika salah makan.

### 4. Mengurangi peradangan

Dikarenakan bersifat inflamasi, jahe dianggap yang terbaik obat penghilang rasa sakit alami. Tambahkan rempah jahe ke dalam makanan atau bahkan minuman hangat. Jahe dapat mengurangi peradangan tubuh yang bisa mengganggu aktivitas.

### 5. Meredakan batuk

Jika menderita pilek dan batuk, minum air jahe dapat membantu meringankan gejalanya. Dalam selang beberapa hari, penderita batuk pilek akan lebih cepat sembuh dibandingkan minum obat. ● tom

## 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 peredaran).  
**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