

Bawang Putih dan Jahe Kurangi Risiko Kanker

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa bawang putih dan jahe sama-sama menunjukkan efek perlindungan terhadap stres oksidatif dan dapat memperpanjang masa hidup.

JAKARTA (IM) - Bawang putih dan jahe bisa mengurangi risiko kanker untuk meningkatkan umur panjang. Hal ini diungkap dalam sebuah penelitian yang diterbitkan Sift Deck Research Page.

“Studi sebelumnya menunjukkan bahwa bawang putih menurunkan tekanan darah, kolesterol, trigliserida, dan homosistein, meningkatkan kekebalan dan mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang berhubungan dengan mekanisme anti-penuaan,” tulis studi tersebut.

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa bawang putih dan jahe sama-sama menunjukkan efek perlindungan terhadap stres oksidatif dengan mengurangi ROS dan peradangan serta memperpanjang masa hidup.

Dilansir dari Express, bawang putih dan jahe dilaporkan memiliki banyak senyawa bioaktif yang memberikan efek antioksidan dan anti-inflamasi.

Ada laporan bukti yang menunjukkan manfaat kesehatan seperti efek anti-penuaan dan antioksidan dalam bawang putih. Bawang putih telah terbukti dapat mencegah penyakit kronis seperti penuaan, penyakit kardiovaskular, kanker, dan penyakit Alzheimer.

Selain itu, bawang putih dilaporkan dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekebalan, meningkatkan antioksidan internal seperti glutathione, dan mengurangi kelelahan. Pakar kesehatan menyarankan diet kaya bawang putih dan suplemennya dalam bentuk apa pun memberikan manfaat kesehatan secara teratur dan membantu mencegah penyakit serius dan penuaan.

Sementara jahe adalah yang paling umum digunakan untuk pengobatan rumahan seperti sakit kepala, mual, pilek dan emesis. Jahe memiliki berbagai aktivitas kehidupan, seperti aktivitas antioksidan, antimikroba, antiradang, an-



tikanker.

Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa jahe juga dapat menghambat dan mengatur beberapa penyakit, seperti penyakit neurodegeneratif, penyakit jantung dan gangguan metabolisme seperti diabetes melitus dan obesitas, serta gangguan pernapasan.

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan di National Library of Medicine National Institutes of Health AS, efek

jahe pada tingkat lipid diteliti. Studi tersebut mencatat 45 pasien dalam kelompok pengobatan dan 40 pasien dalam kelompok plasebo berpartisipasi dalam penelitian ini.

“Ada penurunan yang signifikan dalam trigliserida, kolesterol, lipoprotein densitas rendah (LDL), lipoprotein densitas sangat rendah, level sebelum dan sesudah studi secara terpisah di setiap kelompok. Rata-rata perubahan kadar trigliserida dan

kolesterol pada kelompok jahe secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok plasebo,” tulis studi itu.

Studi ini juga menemukan rata-rata penurunan kadar LDL dan peningkatan kadar lipoprotein densitas tinggi pada kelompok jahe lebih tinggi dibandingkan kelompok plasebo, tetapi kadar plasebo pada VLDL lebih tinggi dari pada jahe. ● tom

SAMBUNGAN

(AS) dengan NA sudah terjalin sejak lama.

“Agung Sucipto, Direktur PT Agung Perdana Bulukumba (APB) telah lama kenal baik dengan Nurdin Abdullah,” jelas Firlil.

Keterdekatan itu lantas

Tumpukan Uang di Koper Diduga untuk...

membuat Agung Sucipto berkeinginan mendapatkan beberapa proyek pekerjaan infrastruktur di Sulawesi Selatan tahun anggaran (TA) 2021.

“Sejak Februari 2021, telah ada komunikasi aktif antara AS dengan ER (Sekdis PUTR

Provinsi Sulawesi Selatan Edy Rahmat) sebagai representasi dan sekaligus orang kepercayaan Nurdin Abdullah untuk bisa memastikan agar AS mendapatkan kembali proyek yang diinginkannya pada 2021,” ujar Firlil.

Dalam beberapa komunikasi tersebut, tutur Ketua KPK, diduga ada tawar menawar fee untuk penentuan masing-masing dari nilai proyek yang nanti akan dikerjakan oleh AS.

Sekitar awal Februari 2021, ketika Nurdin Abdullah sedang berada di Bulukumba bertemu dengan ER dan juga AS yang telah mendapatkan proyek pekerjaan wisata Bira.

Nurdin Abdullah menyampaikan pada ER bahwa kelan-

jukan proyek Wisata Bira akan kembali dikerjakan oleh AS. Kemudian NA memberikan persetujuan dan memerintahkan ER untuk segera mempercepat pembuatan dokumen DED (Detail Engineering Design) yang akan dilelang pada APBD TA 2022.

Salahkan Anak Buah

NA mengaku pasrah dan siap menjalani proses hukum di KPK. Politikus PDI-Perjuangan itu mengklaim tidak tahu-menahu transaksi yang dilakukan Sekdis PUPT Sulsel, Edy Rahmat (ER)

Hal itu diungkapkan Nurdin usai menjalani pemeriksaan secara intensif pasca-terjaring Operasi Tangkap Tangan (OTT) di Gedung Merah Putih

KPK, Jalan Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Minggu (28/2) pagi.

“Saya ikhlas menjalani proses hukum, karena memang kemarin itu tidak tahu apa-apa kita, ternyata si Eddy itu melakukan transaksi surat sepengetahuan saya,” ujar Nurdin.

Nurdin bahkan berani bersumpah membawa nama tuhan lantaran tidak tahu-menahu transaksi atau uang-uang yang diduga diterima Edy Rahmat dari para kontraktor. Kendati demikian, ia tetap meminta maaf kepada warga Sulawesi Selatan atas kasusnya.

“Saya sekali tidak tahu. Demi Allah, Demi Allah. (Pesan untuk masyarakat Sulsel) ya saya mohon maaf,” tegasnya. ● mar

Perang Terbuka di Partai Demokrat,...

tabiatnya Darmizal itu memang suka menyebar kabar bohong dan menyebar fitnah dimana-mana terkait kepengurusan Partai Demokrat era Ketua Umum Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) saat ini. Bisa-bisanya menuduh partai ini dikelola dengan nuansa tidak taat aturan, dan tidak demokratis.

“Padahal, apapun tindakan yang kami lakukan, selalu sesuai dengan aturan. Misalnya, saat memecat kader-kader pengkhianat yang berkolusi dengan pihak luar untuk rampok partai ini seperti Darmizal, kami butuh waktu yang tidak sebentar, karena ada proses dan mekanisme yang harus dilalui sesuai dengan AD/ART kami,” ujarnya.

Lebih lanjut ia menyatakan, jika dibilang tidak demokratis, pemecatan Darmizal dan kawan-kawannya justru menunjukkan pihaknya sangat demokratis. Dalam hal ini, AHY sebagai Ketua sangat menyimak dan menganggap penting masukan dari para kader di berbagai tingkatan dan daerah, yang meminta Darmizal dipecaat, sebelum memutuskan untuk memecat Darmizal dan teman-teman sesuai dengan aturan yang berlaku di internal Partai De-

mokrat.

“Lalu, Darmizal itu yang tidak tahu aturan. Mau buat KLB Partai Demokrat, tapi mau pakai aturan versi sendiri. Majelis Tinggi Partai (MTP) tidak setuju, 34 DPD tidak setuju, DPC-DPC juga tidak setuju, padahal kenyataannya KLB harus persetujuan MTP, dan permintaan 2/3 dari seluruh 34 DPD dan 1/2 dari seluruh DPC,” bebarnya.

Sehingga, kata Herzaky, KLB versi siapa ini yang dibuat Darmizal? Menurutnya, jika KLB serius akan dibuat, sudah pasti tidak inkonstitusional karena tidak sesuai dengan aturan, dan ilegal karena pesertanya asal-asalan alias bukan pemilik suara sah di partai ini.

“Lalu, buat kader-kader senior kami yang kenal betul dengan kelakuan Darmizal, pada geleng-geleng kepala semua saat Darmizal mengatakan KLB harus dilakukan demi tujuan mulia yang dilandasi niat tulus dengan manfaat kebaikan. Niat tulus atau niat fulus sebenarnya?” ungkapnya.

Dia menambahkan, bersamaan munculnya KLB, kader-kader partai di daerah itu disebutnya diiming-imingi fulus atau imbalan berupa duit tunai lengkap dengan segala fasilitasnya jika bersedia men-

dukung KLB.

“Kader-kadernya pun asal comot saja yang kami dengar. Siapa saja yang mau ikut, asal mau PKA Demokrat, bakal dikasih surat undangan dan dianggap pemilik suara mewakili daerahnya,” ungkapnya lagi.

Di sisi lain, jika benar Darmizal dan teman-teman yakin punya niat tulus memperbaiki PD, sebaiknya duitnya dipakai buat bantu rakyat saja yang sedang kesulitan karena pandemi covid-19 dan bencana alam.

“Langsung disalurkan jadi sembako seperti yang dilakukan oleh Pengurus dan kader Partai Demokrat saat ini yang benar sedang sibuk berjuang untuk rakyat. Jangan malah buang-buang duit untuk beli jaket yang bakal dibagikan ke peserta KLB Abal-abal,” tandasnya.

Perwakilan Kader Muda Demokrat, Ali Nasution, mendesak agar Kongres Luar Biasa (KLB) segera dilakukan demi pergantian kepemimpinan.

“Kami melihat Partai Demokrat akan hancur kalau masih dipimpin oleh AHY karena telah terjadi krisis kepemimpinan dan krisis kepercayaan serta ketidakmampuan AHY sebagai Ketua Umum Partai

Baru Bebas dari Penjara, Millen Cyrus...

urine kepada para pengunjung yang terjaring. Hasilnya, Millen dan rekannya terdeteksi positif menggunakan psikotropika Benzo.

“Dari tempat ini, kita bisa (menjaring) ada selebgram satu orang insial MC bersama temannya itu positif Benzo,” kata Direktur Resnarkoba Polda Metro Jaya Kombes Pol Mukti Juhasa, Minggu (28/2).

Selain Millen dan rekannya, ada pengunjung lain yang juga dinyatakan positif menggunakan Benzo. Sehingga, dijabarkan Mukti, ada empat orang yang dipastikan mengonsumsi psikotropika.

“Dan satu orang terbukti memakai ekstasi, amfetamin. Jadi, empat orang hari ini dinyatakan positif,” jelasnya.

Millen beserta tiga pengunjung kafe yang positif itu kemudian digiring ke Polda Metro Jaya untuk menjalani pemeriksaan.

“Kita bawa ke kantor. Kita amankan. Jika dia terbukti menggunakan Benzo, kita mungkin akan melakukan rehab. (Mereka) diamankan di Polda Metro untuk didalami, untuk kita kembangkan. Nanti pelaku-pelakunya kita usut, kita dalam lagi,” ujar Mukti.

Ini kedua kalinya keponakan penyanyi Ashanty itu tersandung harus berurusan dengan kepolisian. Sebelumnya, Millen ditangkap karena kasus sabu pada November 2020 silam.

Ia diringkus di hotel kawasan Jakarta Utara bersama

seorang pria berinisial JR pada Minggu 22 November 2020 lalu. Temannya kemudian dinyatakan negatif narkoba.

Saat pengeledahan, polisi menemukan barang bukti berupa sabu seberat 0,3 gram, satu alat hisap bong, dan satu botol minuman keras.

Pihak keluarga kemudian mengajukan agar Millen menjalani rehabilitasi sebagai pengganti hukuman penjara.

Permintaan itu kemudian dikabulkan dan Millen pun direhabilitasi pada 1 Desember 2020.

Millen baru saja terbebas dari rehabilitasi di Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor, Jawa Barat, pada 11 Januari lalu. ● mar

Pentingnya Konsumsi Variasi Bahan Makanan yang Alami di Tengah Pandemi

JAKARTA (IM) - Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga di tengah pandemi. Ketika angka terinfeksi Covid-19 masih tinggi, kita juga harus tetap waspada dengan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, diabetes hingga stroke.

Beberapa penyakit tersebut diketahui akan memperberat kondisi jika terinfeksi virus Covid-19. Oleh karena itu penting bagaimana memenuhi nutrisi untuk keluarga kita.

Nutrisi yang optimal bukan hanya memberikan perlindungan, tapi juga kesehatan secara keseluruhan agar tetap produktif. Kita perlu hidup yang sehat dan optimal, bagaimana peran gizi menyehatkan secara umum.

Dokter Gizi Medik, dr. Sylvia Irawati, M. Gizi, mengatakan, untuk memenuhi nutrisi optimal kita harus menerapkan prinsip gizi seimbang, konsumsi makanan yang beraneka ragam, pola hidup aktif, hingga menjaga berat badan ideal.

“Apa yang bisa kita lakukan? Nutrisi seimbang itu seperti apa? secara rekomendasi harus sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh, lalu konsumsi variasi bahan makanan

alami, dan dengan bijak bagaimana memilih bahan makanan,” ucap dr Sylvia, baru baru ini.

Dia menuturkan bahwa isi piring seharusnya adalah 50 persen buah dan sayur dan sisanya makanan pokok serta lauk pauk. Namun, kita kadang kesulitan menerapkannya dalam satu kali makan.

“Kenapa perlu bahan makanan alami? Misalnya sebuah apel yang punya kualitas nutrisi sangat baik, ketika apel sudah dipetik dan diolah itu akan menurunkan gizinya. Jadi, semakin alami suatu bahan makanan kandungan gizinya, nutrisi, vitamin, mineral dan anti oksidannya akan semakin utuh. Dan inilah yang paling optimal untuk kita,” papar dr Sylvia.

Menurutnya, dalam konsumsi variasi bahan makanan, direkomendasikan agar makan bahan makanan seperti warna pelangi, dan di setiap warna makanan ada kandungan yang sifatnya baik untuk kesehatan.

“Likopen untuk anti kanker, ada zat fitronutrien yang berfungsi menjaga imun. Dan mereka saling melengkapi, itu kenapa kita harus konsumsi berbagai macam warna makanan,” ucap dr Sylvia. ● tom

Alpukat Baik untuk Kesehatan Usus

JAKARTA (IM) - Usus manusia dipenuhi dengan triliunan bakteri dan mikrobioma lainnya. Mikroba di usus dikenal sebagai mikrobioma usus yang kehadirannya penting untuk menjaga kesehatan usus maupun tubuh secara keseluruhan.

Peneliti melihat, salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan usus Anda adalah dengan memasukkan alpukat ke dalam asupan harian.

Hal tersebut dikemukakan dalam sebuah studi baru yang terbit di Journal of Nutrition. Para peneliti melibatkan 163 orang dewasa berusia antara 25 dan 45 tahun, yang kelebihan berat badan atau obesitas tetapi sehat.

Separuh dari peserta diminta untuk memasukkan alpukat dalam satu kali makan, sedangkan separuh lainnya memiliki makanan serupa tetapi tanpa alpukat.

Hasilnya, peserta yang makan alpukat sehari mengalami lebih banyak keragaman mikroba di usus dibandingkan dengan mereka yang tidak. Kelompok tersebut juga mengalami penurunan konsentrasi asam empedu, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan usus.

Ahli gizi Arooshi Aggarwal dari Arooshi's Nutrilife mengatakan ini kare-

na alpukat adalah makanan super yang dikemas dengan serat larut dan nutrisi penting, seperti kalium, vitamin A, E dan K, yang semuanya meningkatkan fungsi pencernaan yang sehat.

“Ini (alpukat) juga merupakan makanan rendah fruktosa, jadi kecil kemungkinannya untuk menyebabkan masalah pencernaan atau bahkan perut kembung,” ujarnya dikutip dari The Health Site.

Dia juga menjelaskan bahwa berbagai penelitian telah menemukan bahwa orang yang mengonsumsi alpukat sebagai makanan sehari-hari memiliki lebih banyak mikroba usus yang memecah serat dan lemak tak jenuh tunggal.

Selain itu, pengonsumsi rutin alpukat juga menghasilkan metabolit (senyawa yang diproduksi mikroba yang memengaruhi kesehatan secara keseluruhan), yang membantu dan meningkatkan kesehatan usus.

Meskipun alpukat baik untuk usus Anda, jangan lupa menambahkan makanan lain yang baik untuk sistem pencernaan. Anda bisa memasukkan lebih banyak biji-bijian, sayuran berdaun hijau, protein tanpa lemak, dan buah-buahan rendah fruktosa seperti beri dan buah jeruk. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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), **BALIKAPAPAN** 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

Satu Keluarga Korban Gusuran...

dan malamnya kedinginan. Sehari-hari Abdullah menghidupi keluarganya dengan bekerja sebagai buruh panggul di tempat mobil pengangkut pasir.

Ironisnya, selama ini ke-

uarga tak mampu ini belum pernah menerima bantuan dari pemerintah.

“Karena nggak ada uang mau buat tempat yauda tinggal tempat saja,” tutur Abdullah. ● osm

Hutan Amazon Seluas 1.000 Kali...

sangat berdaya sampai-sampai mereka tidak malu menggunakan Facebook untuk membuat kesepakatan tanah ilegal,” kata Ivancide Bandeira, kepala LSM lingkungan Kanindé.

Tidak Ada Sertifikat Siapapun dapat menemukan plot yang dijual secara ilegal dengan menyetikkan padanan bahasa Portugis untuk istilah pencarian seperti “hutan”, “hutan adat” dan “kayu” ke dalam alat pencari-

ian Facebook Marketplace, dan memilih salah satu negara bagian Amazon sebagai lokasi.

Beberapa daftar menampilkan citra satelit dan koordinat GPS. Banyak penjual secara terbuka mengakui bahwa mereka tidak memiliki hak atas tanah, satu-satunya dokumen yang membuktikan kepemilikan tanah berdasarkan hukum Brasil. Kegiatan ilegal tersebut dipicu oleh industri peternakan sapi Brasil. ● osm