

Hati-Hati dengan Mitos Makanan Sehat Berlabel Superfood

Ada sejumlah makanan atau *snack* yang kerap dipromosikan sebagai makanan sehat kulit.

JAKARTA (IM) - Pola makan memainkan peranan penting bagi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Sayangnya, sebagian orang masih percaya mitos "makanan sehat" untuk mendapat kulit mulus bercahaya tanpa mempertimbangkan faktor lainnya.

Pada media sosial TikTok, Instagram, atau Facebook, tidak sedikit pesohor yang mempromosikan produk serupa. Misalnya, *snack* atau minuman tertentu yang diklaim menghilangkan jerawat dan membuat tampak awet muda.

Konsultan dermatologis Anjali Mahto termasuk salah satu pakar yang prihatin dengan aneka pariwarat tersebut. Menurut Mahto, konsumen perlu lebih waspada dengan produk yang mencantumkan label "super-food" atau disebut bisa menghilangkan berbagai masalah kulit.

Bentuknya mungkin berupa protein bar, makanan dan minuman manis, teh hijau, atau buah kering. Bukan berarti semua jenis makanan itu tidak sehat, tetapi menurutnya narasi bahwa produk bisa memberi efek tertentu pada

kulit perlu disikapi dengan lebih bijaksana.

Ungkapan hiperbola tentang makanan super untuk kesehatan kulit bisa pula berujung pada keputusan seseorang menghindari makanan tertentu. Mahto menyebut beberapa yang sering dihindari antara lain gula, produk susu, serta gluten. Itu bisa berujung pada gangguan makan.

Seseorang menjadi terobsesi menyantap makanan yang dianggapnya sehat. Padahal, Mahto menyoroti, tidak ada pedoman kesehatan di Inggris, Kanada, atau Amerika Serikat yang merekomendasikan orang berjerawat tidak boleh mengonsumsi produk susu.

Kuncinya adalah keseimbangan dan makan secukupnya. "Ada juga orang yang

dengan ketat melakoni apa yang dia sebut "gaya hidup sehat" tapi masih memiliki masalah kulit. Pada dasarnya, masalah kulit bukan cerminan kesehatan internal," ujar Mahto.

Jika berbicara tentang kesehatan kulit, ada banyak faktor yang berkontribusi. Bukan cuma diet alias pengaturan pola makan, tetapi juga tingkat stres, kondisi genetik, serta keseimbangan hormon, begitu pula produk perawatan kulit yang digunakan.

Dokter estetika Paris Acharya menyarankan untuk tidak serta-merta percaya pada apa yang disampaikan selebritas atau influencer kecantikan. Kalupun produk yang dikonsumsi atau diet yang dijalani benar-benar

berhasil, belum tentu bekerja baik pada kita.

Supaya lebih aman, Acharya menganjurkan orang yang mengalami masalah kulit untuk berkonsultasi dengan dokter guna mendapat penanganan profesional. Jangan sampai termakan mengonsumsi suplemen atau produk tertentu kemudian menyesal.

Dalam kasus selebritas, Acharya mengingatkan bahwa mereka punya akses ke berbagai produk kulit serta aneka perawatan mahal. "Saya jamin kulit mulus mereka hasil dari semua itu plus diet seimbang, tidak hanya salah satunya," kata pakar kulit dari Waterhouse Young tersebut, dikutip dari laman Refinery29, Kamis (20/5). ● tom

Sejumlah Makanan Penurun Kolesterol



JAKARTA (IM) - Konsumsi makanan yang sehat dan berolahraga yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung. Dengan memilih makanan yang lebih sehat, Anda dapat mengurangi risiko terkena kolesterol tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Kolesterol bersirkulasi melalui darah, dan dengan memiliki terlalu banyak kolesterol jahat (LDL), secara perlahan dapat menumpuk di arteri. Hal ini menyebabkan penyumbatan yang dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke (melalui American Heart Association).

Menurut Verywell Health, Anda dapat menurunkan kolesterol jahat dengan mengonsumsi lebih banyak serat larut, yang dapat mengurangi penyerapan kolesterol ke dalam aliran darah Anda. Meskipun ada dua jenis serat, larut dan tidak larut, menurut Mayo Clinic, sedikitnya lima hingga 10 gram serat larut setiap hari dapat membantu menurunkan kolesterol jahat Anda.

Menurut Everyday Health, rekomendasi nasional untuk asupan serat adalah 30 hingga 38 gram setiap hari untuk pria, 25 gram setiap hari untuk

wanita 18 hingga 50 tahun, dan 21 gram per hari untuk wanita di atas usia 51 tahun. Anda dapat menemukan serat larut dalam makanan seperti oatmeal, kacang-kacangan, kentang, dan beri (melalui WebMD).

The Mayo Clinic melaporkan makanan tinggi asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA) seperti alpukat, zaitun, dan kacang-kacangan, membantu meningkatkan kadar kolesterol. Penelitian menunjukkan korelasi antara makan satu buah alpukat sehari dengan kadar kolesterol jahat kecil dan padat yang lebih rendah.

"Kami dapat menunjukkan bahwa ketika orang memasukkan satu alpukat sehari ke dalam makanan mereka, mereka memiliki lebih sedikit partikel LDL padat dan kecil daripada sebelum diet" (melalui ScienceDaily), ujar Profesor Nutrisi terkemuka, Penny Kris-Etherton, seperti dilansir dari laman Health Digest, Rabu (19/5).

USNews melaporkan kacang-kacangan yang juga tinggi MUFA dapat menurunkan kolesterol LDL dan juga meningkatkan tekanan darah, bonus yang bagus untuk kesehatan jantung Anda. Penelitian menunjukkan makan segenggam kacang (30 gram) setiap hari dapat semakin mengurangi risiko penyakit jantung. ● tom

Studi: Vaksin Pfizer Efektif 12 Hari Usai Suntikan Pertama

TOKYO (IM) — National Institute of Infectious Diseases (NIID) melaporkan pada 14 Mei lalu jika vaksin Covid-19 Pfizer, mampu menurunkan kemungkinan penerima tertular virus, 12 hari pasca suntikan pertama. Klaim itu, berdasarkan penelitian dengan subjek 1.101.698 petugas kesehatan yang telah menerima satu suntikan Pfizer.

NIID mengumumkan temuannya itu, pada pertemuan dengan kementerian kesehatan di hari yang sama. Berdasarkan informasi, lembaga itu melakukan analisis data dari dua sistem pemerintah pusat yang menyusun situasi vaksinasi dan informasi mereka yang tertular.

Selama masa inokulasi hingga hari ke-12, jumlah orang yang tertular virus per 100 ribu orang adalah 1,26. Namun demikian, pada hari ke-14 hingga ke-20, jumlahnya turun menjadi 0,53. Jumlah itu, terus menurun menjadi 0,49 antara hari 21 dan hari 27, dan 0,18 setelah hari 28.

"Jumlahnya mulai menurun setelah sekitar hari 12," kata lembaga itu dikutip dari Asahi, Kamis (20/5).

Secara umum, dibutuhkan beberapa hari setelah menerima suntikan vaksin bagi penerima untuk mengembangkan antibodi penetral yang membantu mencegah infeksi pasca imunisasi.

Namun NIID mengatakan, ada banyak faktor yang belum dipertimbangkan, seperti situasi infeksi yang berbeda karena wilayah dan waktu vaksinasi. ● 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, 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).
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

SAMBUNGAN

"Seharusnya pemerintah tidak perlu bicara lagi soal tax amnesty jilid II, karena kemudian akan menimbulkan problem besar bagi para wajib pajak yang ikut pada tax amnesty jilid I," pungkias Said.

Senada dengan itu juga dikatakan Wakil Ketua Komite Tetap Bidang Perpajakan Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Indonesia, Herman Juwono. Ia pun menolak adanya wacana tax amnesty jilid II yang dicanangkan oleh pemerintah.

Menurut Herman jika tax amnesty jilid II digelar maka kepercayaan wajib pajak akan

DPR Tolak Wacana Tax Amnesty Jilid II,...

runtuh. Mengingat tax amnesty baru dilaksanakan lima tahun lalu. Sehingga, bagi para peserta tax amnesty 2016-2017, sama sekali tidak mengesung asas keadilan.

"Dulu sempat tahun 1986, kemudian ada lagi tahun 2016. Jadi kalau tahun depan terlalu cepat. Kalau ada tax amnesty lagi nanti bakal diketawain negara lain, negara lain pendapatannya juga ancur-ancuran tapi tidak ada rencana tax amnesty," kata Herman, Rabu (19/5).

Menurutnya, tax amnesty jilid II bukanlah satu-satunya cara untuk mendongkrak penerimaan. Sekalipun diadakan,

prediksi Herman uang yang terkumpul dari pengampunan pajak jilid II hanya mencapai Rp 100 triliun atau tidak jauh berbeda dari 2016-2017. Sehingga, angka itu sangat tidak cukup untuk menutupi defisit APBN 2021 maupun 2022.

"Jadi pemerintah harus fokus pemulihan ekonomi dulu, kalau membawa maka penerimaan pajak juga akan terakselerasi," ujarnya.

Herman mengatakn, berdasarkan informasi yang dia himpun, bahwa bentuk pengampunan pajak yang direncanakan oleh pemerintah yakni voluntary disclosure program

(VDP). VDP ini merupakan suatu program lanjutan tax amnesty 2016-2017 lalu. Dalam program itu wajib pajak diberikan kesempatan untuk mengungkapkan harta dan penghasilannya secara sukarela, tapi sesuai dengan ketentuan perpajakan yang berlaku.

Sebelumnya, Menteri Koordinator (Menko) Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto membeberkan bahwa pemerintah segera membahas aturan tax amnesty terbaru. Ia mengungkapkan aturan mengenai pengampunan pajak itu termasuk dalam materi di Revisi Undang-Undang (UU)

DARI HAL 1

28 Tahun 2007 tentang Ketentuan Umum dan Tatacara Perpajakan (KUP).

Tax Amnesty jilid kedua itu diharapkan segera disetujui oleh legislatif sebab revisi UU KUP telah masuk dalam program legislasi nasional (prolegnas) 2021. Bahkan, Airlangga menyebut Presiden Jokowi sudah berkirin surat ke DPR RI supaya aturan tax amnesty segera dibahas. "Dan ini Bapak Presiden telah berkirin surat dengan DPR untuk membahas ini dan diharapkan segera dilakukan pembahasan," kata Menko Perekonomian Airlangga, Rabu (19/5). ● mar

Satgas Covid-19: Tak Ada...

paten/kota yang berpindah di zona oranye ke zona kuning. Yang mencakup kab/kota dari provinsi Aceh ada 2. Sumatera Utara ada 4. Jambi ada 3. Sumatera Selatan ada 2. Bengkulu ada 2. Lampung ada 2. DKI Jakarta 1. Jawa Timur ada 6. NTT ada 5. Kalimantan Barat ada 1. Kalimantan Utara ada 1. Sulawesi Barat ada 1. Maluku ada 2. Dan Papua ada 4. Serta Papua Barat ada 1," paparnya.

Wiku mengingatkan daerah yang masuk zona merah untuk memperbaiki pola penanganan virus koronavirus. Sejumlah daerah zona merah yang diperingatkan Satgas antara lain Sleman di DIY, Kota Salatiga di Jawa Tengah, Kota

Palembang di Sumatera Selatan, Kota Pekanbaru di Riau, Solok dan Kota Bukittinggi di Sumatera Barat, serta Deli Serdang di Sumatera Utara.

"Kepada 7 kabupaten/kota ini, mohon untuk segera memperbaiki penanganan Covid-19 di wilayah. Karena seperti yang saya sampaikan sebelumnya bahwa perkembangan di Minggu lalu belum dampak dari libur Idul Fitri dan periode mudik. Jika pada saat ini 7 kabupaten/kota ini sudah berada di zona merah sebelum dampak libur Idul Fitri terlihat bukan tidak mungkin kabupaten/kota ini akan kewalahan menghadapi kemungkinan kenaikan kasus

Covid-19 yang berpotensi terjadi dua atau tiga minggu ke depan," tuturnya.

"Seperti yang saya sampaikan sebelumnya dampak libur panjang terhadap kenaikan kasus biasanya baru dapat terlihat dalam dua sampai tiga Minggu kemudian. Untuk itu saya ingatkan tidak hanya untuk kabupaten/kota di zona merah saja namun di seluruh zonasi risiko untuk terus meningkatkan penanganan Covid-19 di wilayahnya. Utamanya dalam beberapa minggu ke depan sebagai antisipasi dampak dari libur Idul Fitri," tandasnya.

Penularan Tertinggi di Jabar
 Kasus positif Covid-19

di Tanah Air kembali bertambah. Tercatat pada 20 Mei 2021 bertambah 5.797 kasus. Sehingga akumulasi positif Covid-19 saat ini lebih dari 1,7 juta kasus atau sebanyak 1.758.898 kasus.

Jumlah ini merupakan hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 95.435 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Tercatat lima provinsi yang kasus baru Covid-19 yang terbanyak. Kasus terbanyak di Jawa Barat (Jabar) dengan 1.332 kasus. Kemudian diurutkan kedua DKI Jakarta dengan 895 kasus. Setelah itu menyusul

Jawa Tengah (Jateng) dengan 550 Kasus, Riau 421 kasus dan Sumatera Barat (Sumbar) 349 kasus.

Selain itu, juga dilaporkan kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat bertambah 4.969 orang. Sehingga total sebanyak 1.621.572 orang sembuh.

Sementara jumlah yang meninggal kembali bertambah 218 orang. Sehingga meninggal menjadi 48.887 orang.

Jumlah suspek Covid-19 kini sebanyak 75.168 orang. Dan kasus aktif sebanyak 88.439 orang. Saat ini kasus Covid-19 tersebar di 510 Kabupaten/Kota di 34 Provinsi. ● mar

John Kei Dihukum 15 Tahun Penjara...

18 tahun penjara. Pada persidangan Kamis (20/5), hakim juga telah membacakan putusan untuk pengacara John Kei, yakni Daniel Far-Far. Daniel juga divonis 15 tahun penjara.

Lima orang anak buah John Kei, yakni Bukon Koko Hukubun, Yermias Farfar-hukubun, Bony Haswerus, Semuel Rahanbinan dan Henra Yanto Notonubun, juga telah ditetapkan vonisnya. Bukon Koko, masing-masing divonis 14 tahun penjara.

Sementara, Yermias, Bony Haswerus, Henra Yanto Notonubun, dan Semuel Rah-

anbinan dijatuhi hukuman 13 tahun penjara.

Daniel dinyatakan bersalah atas pasal 340 KUHP dan 170 KUHP. Sementara, lima anak buah John Kei lainnya, dikatakan hakim, terbukti bersalah atas Pasal 340 KUHP tentang pembunuhan berencana, Pasal 338 KUHP tentang pembunuhan, Pasal 170 KUHP tentang pengerojukan yang menyebabkan korban meninggal dunia, serta Pasal 2 ayat 1 Undang-Undang Darurat Republik Indonesia tahun 1951 tentang kepemilikan senjata tajam.

John Kei beberapa kali ditangkap dan ditahan antara lain tahun 2004 karena diduga terlibat dalam pembunuhan Basri Sangaji dan tahun 2012 dalam kasus pembunuhan Tan Harry Tantono alias Ayung (45), direktur Sanex Stell Mandiri.

Dalam kasus pembunuhan Ayung, John divonis penjara 12 tahun. Dia lalu mendapat pembebasan bersyarat tahun 2019. Namun dia ditangkap lagi tahun 2020 dalam kasus pembunuhan Yustus Corwing alias Erwin dan perusakan rumah kerabatnya sendiri, Nus Kei.

Kuasa Hukum Menangis

Sejumlah kuasa hukum John Refra alias John Kei tampak menitikkan air mata dan berpelukan satu sama lain setelah mendengar putusan majelis hakim yang menjatuhkan vonis 15 tahun penjara kepada klien mereka.

"Yang pasti kami sangat prihatin," kata ketua tim kuasa hukum John, Anton Sudanto, saat ditemui usai sidang.

"Kami, bukan karena kami kuasa hukum mereka (John es), tapi kami benar-benar tahu mereka sudah berubah, terutama Bung John, ya," ujarnya.

Anton menyatakan akan menayakan upaya hukum selanjutnya yang akan mereka ambil kepada John Kei.

utnya kami belum tahu, masih akan ditanya lagi," ucap Anton.

Namun, Anton menyatakan, sangat mungkin pihaknya melakukan banding atas keputusan hakim.

"Sangat mungkin (naik banding)," kata Anton.

Sementara John Kei menyatakan akan pikir-pikir dahulu, apakah akan banding atau menerima vonis tersebut.

"Pikir-pikir dulu, Yang Mulia," katanya. ● mar

Siswi Penghina Palestina Syok...

masalah ini di mana pun. Cupluplah ini jadi pembelajaran bagi kami bagi kita semua," pungkias Eka.

Kepala UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA), Provinsi Bengkulu, Ainul Mardiaty telah menemui MS.

Ainul mengatakan, MS dan orangtuanya tertekan akibat dampak video yang diunggah di TikTok terse-

but. Pihak keluarga meminta UPTD PPA mendampingi untuk menjelaskan kepada masyarakat, sehingga tidak ada salah berbicara.

"Mereka jelaskan ke kami bahwasanya mereka meminta maaf kepada semua warga yang ada di Indonesia," kata Ainul, saat ditemui di kediaman orangtuanya MS di Kelurahan Tanjung Jaya, Kecamatan Sungai Serut, Kota Bengkulu,

Kamis (20/5) sore.

MS mengaku sangat menyesal dengan perbuatannya. Dia dan keluarga berharap kasus ini segera bisa diakhiri.

"Anaknya sangat tertekan, merasa bersalah sehingga tidak beraktivitas. Dia (MS) diajak komunikasi masih agak kurang. Artinya dalam masalah ini dia sangat tertekan begitu juga dengan orangtuanya," jelas Ainul.

Sementara itu, surat pernyataan pengunduran diri dari sekolah MS akan dicabut. Sebab, kata Ainul, MS masih ingin bersekolah di di SMAN 1 Bengkulu Tengah.

"Informasi tentang anak kita ini (MS) dikeluarkan itu tidak benar. Karena saya tanya langsung ke anak tersebut perlakuan dari guru, perlakuan dari teman-teman dia, masih baik, sangat baik," sampai

Ainul.

MS, jelas Ainul, tetap ingin bersekolah di tempat yang sama.

"Kita kawal ananda kita (MS) nanti sekolah, saya minta jaminan dari sekolah bisa menerima MS dengan baik. Tadi, sudah kita tanya ke MS masih tetap ingin bersekolah di tempat lama. Hak pendidikannya tidak di cabut," pungkias Ainul. ● mar

279 Juta Data Penduduk Diperjualbelikan...

Sipil (Dukcapil) Kemendagri, Zudan Arif Fakrullah, memastikan data tersebut bukan berasal dari Dukcapil Kemendagri.

"Bukan data kami. Kami

sudah cek data centre kami tidak ada log dan traffic yang mencurigakan," kata Zudan saat dihubungi, Kamis (20/5).

Dia pun menegaskan bahwa pihaknya akan menin-

gkatkan pengamanan data kependudukan di Dukcapil.

"Ciber security itu dinamis sekali. Kami terus waspada dan meningkatkan pengamanan terus menerus," ujarnya.

Zudan berencana untuk melakukan rapat dengan berbagai lembaga pengguna mitra Dukcapil Kemendagri. Seperti diketahui data dukcapil juga diakses oleh

beberapa lembaga untuk kebutuhan verifikasi.

"Kami pekan depan akan rakornas dengan lembaga pengguna mitra dukcapil," tandasnya. ● han

Raih Opini WTP Ke-7 Kalinya, Bupati Bekasi: Jadi Motivasi...

pengelolaan keuangan yang lebih baik, sehingga ke depan Pemerintah Kabupaten Bekasi dapat kembali mempertahankan opini wajar tanpa pengecualian.

"Alhamdulillah Kabupaten Bekasi mendapat predikat WTP dari BPK yang ketujuh kalinya, dengan harapan ini menjadi motivasi buat kita bersama agar terus meningkatkan

kuualitas pengelolaan keuangan daerah yang lebih baik lagi," ujarnya.

Adapun Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) perwakilan Provinsi Jawa Barat

telah melakukan pemeriksaan terhadap laporan keuangan Kabupaten Bekasi melalui pemeriksaan interim yang dilaksanakan pada tanggal 1 Februari sampai tanggal

2 Maret 2021. Sedangkan pemeriksa terinci dilaksanakan pada tanggal 25 Maret sampai dengan 4 Mei 2021.

● ADV/Diskominfoantik