

Ahli Sarankan Makan Buah-buahan Utuh Dibandingkan Jus Buah

Makan buah-buahan utuh lebih baik daripada minum jus buah. Karena, serat makan dalam daging buah dan kulit mengikat gula alami dalam buah saat melewati sistem pencernaan.

JAKARTA (IM) - Semua orang memang disarankan makan buah-buahan secara rutin. Tapi, tak banyak yang tahu bahwa manfaat kesehatan yang diperoleh dari makan buah dan minum jus buah berbeda.

Padahal kita tahu bahwa berbagai jenis buah memberikan manfaat kesehatan, seperti apel bisa meningkatkan pencernaan, blueberry membantu melawan radikal bebas yang menyebabkan penyakit,

dan pisang untuk meningkatkan pertumbuhan bakteri menguntungkan di usus.

Dr Gray Barlett, merekomendasikan semua orang untuk makan buah-buahan utuh daripada minum jus buah. Karena, serat makan dalam daging buah dan kulit mengikat gula alami dalam buah saat melewati sistem pencernaan.

Proses pengikatan ini membuat lebih sulit dan membutuhkan waktu lebih lama bagi tubuh untuk menyerap gula. Akibatnya, gula dari buah

terakumulasi dalam darah pada tingkat yang lebih rendah dan lebih lambat jika Anda makan buah utuh daripada minum jus buah.

Berbeda dengan makan buah utuh, Dr Barlett mengatakan minum jus buah secara langsung bisa menyebabkan lonjakan gula darah. Karena, tubuh akan lebih cepat melepaskan insulin sebagai respons terhadap kadar gula darah tinggi yang menyebabkan sejumlah besar gula dalam darah diubah menjadi lemak dan glikogen.

“Dengan cara ini, lonjakan gula darah menyebabkan penurunan gula darah secara mendadak sehingga membuat Anda lapar. Lapar akan membuatmu makan lebih banyak,” kata Dr Barlett dikutip dari Express.

Singkatnya, minum jus

buah murni menyebabkan regulasi gula darah yang lebih buruk dan meningkatkan konsumsi kalori, dibandingkan dengan makan buah utuh.

Jika Anda hanya bisa minum jus buah, lebih baik membuat jus buah sendiri tanpa tambahan gula. Tapi, tak semua orang bisa minum jus buah, seperti penderita diabetes.

“Dalam pengalaman saya, banyak penderita diabetes tipe 2 akan berpikir minum jus buah adalah pilihan terbaik. Padahal, minum jus buah bisa membahayakan mereka sendiri dengan meningkatkan kadar gula darah,” katanya.

NHS menjelaskan bahwa jus buah dari sayuran mengandung berbagai vitamin dan mineral. Segelas jus buah ukuran 150ml, jus buah dan sayuran tanpa gula sama seperti 1 porsi buah dan sayuran. Sedang-

kan, NHS merekomendasikan semua orang makan 5 porsi buah dan sayuran setiap hari.

“Minumlah jenis buah dan sayuran lain untuk memenuhi sisa porsi yang belum tercukupi. Karena, gula dalam buah dan sayuran yang dilepaskan ketika dijus menjadikannya gula bebas,” jelasnya.

Selain membuat kadar gula darah melonjak, jus buah dapat merusak gigi Anda.

Ketika gula bebas itu dilepaskan dalam tubuh, ini akan merusak gigi.

“Gula yang ditemukan secara alami dalam buah dan sayuran utuh cenderung tidak menyebabkan kerusakan gigi karena gula terkandung dalam struktur buah. Jadi membatasi minum jus buah salah satu cara terbaik mengurangi kerusakan gigi,” jelasnya. ● tom

SAMBUNGAN

akan menciptakan lapangan kerja sebanyak-banyaknya,” tandasnya.

Kepala Negara mengancam akan menindak tegas aparat pemerintah yang tidak bersih dalam urusan perizinan usaha.

“Jika ada aparat pemerintah yang tidak bersih, yang mencoba-coba, laporkan pada

Jokowi: Jika Ada Aparat Pemerintah...

saya,” tuturnya.

Presiden mengatakan, kehadiran OSS merupakan reformasi yang signifikan dalam perizinan. Melalui OSS, jenis perizinan akan disesuaikan dengan tingkat risikonya. Perizinan antara UMKM dengan usaha besar tidak sama. Risiko tinggi perizinan berusaha berupa izin, risiko menengah perizinan

berusaha berupa sertifikat standar, sedangkan risiko rendah cukup berupa pendaftaran atau nomor induk berusaha.

Jokowi pun memerintahkan para menteri, kepala lembaga, serta para gubernur, bupati, dan wali kota disiplin mengikuti kemudahan dalam OSS. “Saya akan awasi langsung implementasi di lapan-

gan seperti apa, apakah persyaratan yang semakin mudah, apakah jumlah izin semakin berkurang,” kata Jokowi.

“Apakah prosesnya semakin sederhana, apakah biayanya semakin efisien, apakah standarnya sama di seluruh Indonesia, dan juga apakah layanannya semakin cepat,” tuturnya.

DARI HAL 1

Jokowi menyebutkan, kemudahan layanan perizinan ini dimaksudkan untuk memberi kemudahan berusaha bagi usaha mikro, kecil, dan menengah, serta mendorong lebih banyak kewirausahaan baru.

“Dan yang paling penting akan menciptakan lapangan kerja yang sebanyak-banyaknya,” katanya. ● mar

Menkes Cabut Aturan Vaksinasi...

dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

Permenkes tersebut ditandatangani pada tanggal 28 Juli 2021. Aturan ini merupakan perubahan atas Permenkes Nomor 19 Tahun 2021 yang sebelumnya memuat aturan mengenai vaksinasi individu berbayar melalui skema Vaksinasi Gotong Royong.

Dengan perubahan tersebut, pelaksanaan vaksinasi Covid-19 tetap sama dengan mekanisme sebelumnya, yaitu diberikan secara gratis kepada seluruh masyarakat Indonesia

melalui program vaksinasi pemerintah dan program Vaksinasi Gotong Royong melalui perusahaan.

Vaksinasi Gotong Royong melalui perusahaan hanya menggunakan vaksin Sinopharm dengan sasaran sekitar 7,5 juta penduduk usia di atas 18 tahun. Hal tersebut berbeda dari program vaksinasi pemerintah yang menggunakan Sinovac, AstraZeneca, Moderna, Pfizer, Sinopharm, dan Novavax dengan sasaran lebih dari 200 juta penduduk usia di atas 12 tahun.

Sebelumnya diberitakan,

Sekretaris Kabinet Pramono Anung mengatakan, mekanisme vaksinasi Covid-19 Gotong Royong tetap dilakukan seperti semula, yakni ditanggung perusahaan.

Hal ini ditegaskannya setelah Presiden Joko Widodo telah mengambil keputusan untuk membatalkan vaksin Covid-19 berbayar bagi individu yang sebelumnya direncanakan akan disalurkan melalui Kimia Farma.

“Terkait dengan Vaksinasi Gotong Royong, mekanismenya tetap dilakukan melalui perusahaan di mana perusa-

haan yang akan menanggung seluruh biaya vaksinasi bagi karyawannya,” ujar Pramono dalam keterangannya melalui YouTube Sekretariat Presiden, Jumat (16/7) lalu.

“Sehingga, dengan demikian, mekanisme untuk seluruh vaksin, baik itu yang Gotong Royong maupun yang sekarang mekanismenya sudah berjalan digratiskan oleh pemerintah,” katanya.

Pramono mengatakan, Presiden Joko Widodo telah mengambil keputusan untuk membatalkan vaksin Covid-19 berbayar bagi individu. Kepu-

tusan itu diambil setelah mempertimbangkan masukan dari berbagai pihak.

“Setelah mendapatkan masukan dan juga respons dari masyarakat, Presiden telah memberikan arahan dengan tegas untuk vaksin berbayar yang rencananya disalurkan melalui Kimia Farma semuanya dibatalkan dan dicabut,” ucap Pramono.

Dengan demikian, seluruh pelaksanaan vaksinasi akan tetap menggunakan mekanisme seperti yang telah berjalan saat ini, yakni gratis bagi seluruh masyarakat. ● mar

Kenapa Nama Harun Masiku...

berkoordinasi dengan Sekretaris National Bureau (Ses-NCB) Mabes Polri sebagai pihak menjembatani KPK dengan Interpol terkait informasi tersebut.

“Jadi, KPK sudah berkoordinasi dan bertanya terkait ini, bagaimana kemudian tidak ada di sana (website interpol),” kata Ali Fikri saat dikonfirmasi, Senin (9/8).

Menurut Ali, berdasarkan penjelasan yang didapat KPK, nama-nama buronan dari negara luar memang tercantum dalam website Interpol NCB Indonesia. Namun, untuk buronan yang berasal dari Indonesia, memang tidak dicantumkan.

“Dan memang di website

tersebut ada beberapa buronan internasional yang tercantum. Itu adalah permintaan dari negara lain. Jadi, kalau ada permintaan dari negara lain memang dicantumkan dalam Interpol NCB Indonesia,” beber Ali.

“Kalau dari permintaan dalam negeri Indonesia sendiri itu tidak dicantumkan, tetapi bisa diakses oleh seluruh anggota interpol terkait hal itu,” imbuhnya.

Meskipun tidak tercantum dalam website Interpol Indonesia, ditekankan Ali, Harun Masiku tetap buronan internasional. Aparat penegak hukum dari luar negeri, dipastikan Ali, tetap bisa mengakses data buronan Harun Masiku.

red notice Harun Masiku. Sayangnya, Setyo enggan memberikan lebih detail terkait koordinasi pelacakan serta perburuan Harun Masiku di luar negeri.

“Respon sudah ada, pimpinan sudah menyebutkan ada beberapa negara yang sudah melakukan koordinasi dengan pihak Ses-NCB, bahwa informasi-informasi itu tentu bersifat sementara internal,” pungkasnya.

Sekadar informasi, Harun Masiku merupakan mantan Caleg asal PDI Perjuangan yang telah ditetapkan sebagai tersangka kasus dugaan suap terkait pemulsaan proses Pergantian Antar Waktu (PAW) Anggota DPR.

RJ Lino Keberatan Didakwa Korupsi...

permohonan bertemu pengacara di rutan, jaksa masih mempertimbangkan hal itu.

RJ Lino didakwa melakukan tindak pidana korupsi dalam proyek pengadaan dan pemeliharaan 3 unit quayside container crane (QCC) di PT Pelindo II. RJ Lino didakwa memperkaya diri sebesar USD

1.997.740,23.

“Terdakwa melakukan perbuatan memperkaya diri sendiri atau orang lain atau suatu korporasi yaitu memperkaya Wuxi Hua Dong Heavy Machinery Science and Technology Group Co Ltd (HDHM) China seluruhnya sebesar USD 1.997.740,23 yang mengakibatkan

kerugian keuangan negara cq PT Pelindo II (persero) sebesar USD 1.997.740,23,” ucap jaksa KPK, Wawan Yunarwanto.

Jaksa mengatakan hasil kerugian negara terkait pengadaan 3 unit QCC pada PT Pelindo II Tahun 2010 didapat dari perhitungan Unit Forensik

Akuntung Direktorat Deteksi dan Analisis Korupsi KPK dan laporan hasil pemeriksaan investigatif dalam rangka penghitungan kerugian negara atas Pengadaan QCC Tahun 2010 pada PT Pelindo II dan Instansi terkait lainnya di Jakarta, Lampung, Palembang, dan Pontianak.

Atas dasar itu, RJ Lino didakwa Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 3UU Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi sebagaimana diubah UU No 20 Tahun 2001 Tentang Perubahan atas UU No 31 Tahun 1999 Tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi Jo Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP. ● mar

Bertambah 20.709 Kasus Positif...

disampaikan Satgas Penanganan Covid-19 kepada wartawan pada Senin (9/8) sore.

Data juga bisa diakses publik melalui situs Covid19.go.id dan laman Kementerian Kesehatan.

Masih menurut data yang sama, ada penambahan pasien sembuh setelah terpapar Co-

vid-19.

Dalam 24 jam terakhir, jumlah pasien yang sembuh setelah terinfeksi virus corona bertambah 44.959 orang.

Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 3.129.661 orang.

Sementara jumlah pasien

yang meninggal setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 8-9 Agustus 2021, ada 1.475 pasien Covid-19 yang tutup usia.

Sehingga, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 108.571 orang sejak awal pandemi.

Dengan data terse-

but, maka saat ini tercatat ada 448.508 kasus aktif Covid-19.

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus Corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Selain itu, pemerintah juga mencatat bahwa kini terdapat

256.748 orang yang berstatus suspek.

Lebih lanjut, terdapat 510 kabupaten/kota yang terpapar Covid-19 di 34 provinsi, dari Aceh hingga Papua.

Ini berarti lebih dari 99 persen wilayah di Indonesia terdampak penularan virus Corona. ● mar

Bayi Terkecil di Dunia Akhirnya...

selama lebih dari setahun, Yu Xuan memiliki berat 6,3 kilogram.

National University Hospital (NUH) Singapura, Yu Xuan divonis memiliki peluang yang terbatas untuk bertahan hidup saat dia dilahirkan.

Tapi rupanya, Yu Xuan

berhasil melawan itu semua dan bertahan hidup.

Selama berada di rumah sakit, Yu Xuan diberikan berbagai jenis perawatan dan mengandalkan berbagai jenis alat dan mesin untuk bertahan hidup.

Para dokter mengatakan, kesehatan dan perkem-

bangannya berkembang pesat di bawah perawatan mereka.

Dia sekarang sudah cukup sehat untuk dipulangkan.

Kendati demikian, Yu Xuan masih menderita penyakit paru-paru kronis dan membutuhkan bantuan

pernapasan di rumah.

Namun, para dokter di NUH mengatakan, kondisi Yu Xuan diharapkan menjadi lebih baik seiring waktu.

Wong Mei Ling mengatakan kepada media lokal bahwa kelahiran dan ukuran Yu Xuan membuatnya terke-

jut karena anak pertamanya lahir cukup bulan.

Orang tua Yu Xuan mampu membayar biaya rawat inap berkat sumbangan yang berhasil terkumpul senilai 366.884 dollar Singapura (Rp 3,8 miliar) melalui kampanye penggalangan dana. ● osm

Rektor UI Sebut Bioteknologi Bisa Sembuhkan Penyakit Genetik

JAKARTA (IM) - Rektor Universitas Indonesia (UI), Prof. Ari Kuncoro mengharapkan hasil penelitian dan pengembangan obat berbasis teknologi yang dilakukan perguruan tinggi dengan swasta dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia kesehatan di Indonesia.

Menurut Prof Ari Selama ini, berbagai riset telah dilakukan di UI guna membantu pemerintah dalam menghadapi berbagai masalah dan dampak akibat penyakit, terutama di masa pandemi Covid-19.

“Bioteknologi sudah berkembang sedemikian pesat, terutama di negara-negara maju,” kata Prof Ari kepada wartawan.

Menurutnya teknologi dalam mengembangkan obat saat ini memungkinkan manusia memperoleh penyembuhan penyakit-penyakit genetik maupun kronis yang belum dapat disembuhkan, seperti kanker.

“Kami berharap, lewat kerja sama ini di bidang bioteknologi modern akan menghasilkan produk yang bermanfaat bagi orang banyak,” ujarnya dalam kerjasama dengan PT Etana Biotechnologies Indonesia

(Etana) dan Universitas Indonesia (UI) beberapa waktu lalu.

Seperti diketahui, bioteknologi sendiri telah berkembang sejak lama di Indonesia, seperti pada pembuatan tempe dan oncom, namun bioteknologi modern baru berkembang ketika Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengizinkan munculnya program Bioteknologi (1985) di beberapa perguruan tinggi.

Tujuan pemerintah dalam program pengembangan obat ini adalah untuk meningkatkan penelitian di bidang bioteknologi dan memperluas jaringan bioteknologi di tingkat nasional maupun internasional, untuk kesejahteraan manusia.

Sementara itu, Direktur Utama PT Etana Biotechnologies Indonesia, Nathan Tirtana, mengatakan kerjasama dengan UI ini merupakan sinergi yang baik antara industri dengan akademika dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang kompeten di bidang bioteknologi untuk mengembangkan dan memproduksi produk biologis.

“Harapan kami Kerjasama ini dapat menghasilkan obat berbasis bioteknologi yang dapat bermanfaat bagi industri kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia,” ungkapnya. ● tom

Obat Kolesterol Bisa Turunkan Risiko Covid-19

JAKARTA (IM) - Sebuah studi laboratorium menemukan obat yang biasa digunakan untuk meng-

atasi kolesterol tinggi mampu menurunkan infeksi virus corona Covid-19 hingga 70 persen. Para peneliti pun telah melakukan uji klinis terhadap pasien Covid-19 yang dirawat di rumah sakit.

Tim peneliti dari Inggris dan Italia menerbitkan temuan ini di jurnal Frontiers in Pharmacology, menemukan bahwa fenofibrate dan asam fenofibrate menghasilkan penurunan risiko infeksi virus corona Covid-19 dalam sel manusia cukup signifikan.

Dr. Elisa Vicenzi dari San Raffaele Scientific Institute di Milan, mengatakan bahwa fenofibrate berpotensi mengurangi tingkat keparahan gejala dan penyebaran virus corona Covid-19.

“Mengingat fenofibrate adalah obat oral yang sangat murah dan tersedia di seluruh dunia, bersama dengan sejarah luas penggunaan klinis dan profil kemamanannya

yang baik, data kami memiliki implikasi global,” kata Dr Elisa dikutip dari Fox News.

Dr. Farhat Khanim dari University of Birmingham dan penulis studi terkait, mengutip varian virus corona Covid-19 yang memicu peningkatan tingkat infeksi dan kematian di negara-negara di seluruh dunia.

“Saat ini program vaksin Covid-19 diharapkan bisa mengurangi tingkat infeksi dan penyebaran virus corona dalam jangka Panjang. Tapi, kami masih perlu mencari tahu obat potensial yang bisa mengobati pasien Covid-19,” jelasnya.

Meskipun, vaksinasi sekarang ini telah terbukti menurunkan tingkat infeksi dan keparahan gejala virus corona Covid-19. Tapi, mereka belum yakin dengan tingkat kemanjuran vaksin Covid-19 dan lamanya kekebalan itu bertahan.

Dr Alan Richardson, dari Universitas Keele di Inggris, mengatakan terapi masih sangat dibutuhkan untuk menangani pasien Covid-19 yang mengalami gejala parah dan memerlukan rawat inap. ● tom

SAMBUNGAN

Ingin Bunuh ‘Wanita Bahagia’, Pria...

pekerja toko wanita memberi tahu polisi. Pria itu dikutip mengatakan kepada polisi bahwa dia awalnya ingin kembali ke toko dan membunuh stafnya, tetapi karena toko itu tutup, dia memutuskan untuk membunuh orang di kereta.

Diwartakan RT, Tsushima didakwa dengan perbuatan pembunuhan seorang mahasiswa berusia 20 tahun, yang berada dalam kondisi kritis setelah mengalami banyak luka di punggung dan dadanya. Penumpang lain, empat wanita dan lima pria, juga terluka dalam serangan

itu.

Setelah melarikan diri dari TKP, Tsushima ditangkap malam itu di sebuah toko serba ada, kata polisi seperti dikutip. Seorang pegawai toko menelpon polisi, mengatakan bahwa pria itu mengatakan kepadanya bahwa dia “lelah melarikan diri,” demikian dilaporkan Kyodo News.

Polisi menyita pisau koki sepanjang 20 cm, wadah berisi minyak goreng, dan korek api dari dalam kereta. Penyerang dilaporkan ingin menggunakan minyak untuk menyalahkan api di kereta, tetapi gagal melakukannya. ● osm

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, 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