

# Taoge Bisa Bantu Turunkan Berat Badan

Taoge bisa dibuat dengan mudah di rumah dari biji kacang hijau.

**JAKARTA (IM)** - Meski berukuran kecil, taoge memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Tak hanya itu, sayuran ini juga sangat mudah diolah menjadi hidangan lezat yang bervariasi.

Beragam manfaat taoge ini berasal dari kandungan gizinya yang kaya. Chef Meghna Kamdar dari India mengatakan, kecambah kacang hijau tersebut tinggi akan kandungan serat, vitamin, kalium, fosfor, magnesium, karbohidrat, folat, dan antioksidan.

Chef Kamdar menjelaskan, salah satu manfaat dari konsumsi kecambah kacang hijau adalah membantu proses penurunan berat badan. Alasannya, kecambah dapat memberikan perasaan kenyang lebih lama.

Selain itu, taoge juga dapat

membantu memperbaiki pencernaan dan menurunkan kadar kolesterol.

Manfaat lain dari kecambah kacang hijau adalah dapat menunjang kesehatan jantung, membantu mengelola kadar kolesterol dan kadar gula darah, serta baik untuk dikonsumsi selama kehamilan.

Untuk menumbuhkan taoge, chef Kamdar menyarankan agar biji kacang hijau dicuci terlebih dahulu. Setelah itu, rendam di dalam air selama tiga jam.

Selanjutnya, buang air rendaman tersebut dan letakkan biji kacang hijau di atas saringan.

Letakkan saringan di dalam wadah lalu tutup. Simpan di tempat yang hangat semalaman. Kecambah kacang hijau akan tumbuh dan siap diolah



Taoge

menjadi sajian lezat.

“(Bisa diolah) menjadi salad (dengan lemon, garam, dan lada),” ungkap Chef Kamdar, seperti dikutip Indian

Express, kemarin.

Bila tak ingin mengonsumsinya dalam keadaan mentah, kecambah ini juga bisa dimasak sesuai selera. Untuk

memasaknya, ahli gizi Shonali Sabherwal lebih menyarankan metode merebus atau mengukus. ● tom

## SAMBUNGAN

online yang dikelola para pelaku.

“Kita sudah mendapatkan daripada penyelidikan itu sasarannya itu ada di Kementerian di lembaga pendidikan dan lembaga pendidikan. Sasaran-nya itu. Di lembaga pendidikan yang ada tulisan go.id dan juga di lembaga pendidikan yang ada tulisan ac.id. Sindikat tadi menggunakan backlink, backlink itu dipasang di akun akun itu yang kalau di klik misalnya ada polri.go.id, nanti akan keluar sisipan disana. sisipan apa? sisipan gambar dan ikan,” jelas Argo.

Argo menuturkan alasan pelaku memasang iklan judi online di lembaga pemerintahan untuk dapat menaikkan rating. Tujuannya, rating ini membuat judi online-nya lebih mudah di akses banyak orang.

“Kenapa orang-orang ini menggunakan situs pemerintah? karena untuk iklan ini dia membutuhkan rating. Rating ini kalau naik kalau nanti kita lihat di algoritmanya itu akan tinggi. Kalau naik ratingnya kan akan mudah dibaca oleh orang,” tukasnya.

Terkait hal ini, Argo

mengatakan, pihaknya bakal berkomunikasi dengan pihak terkait agar situs diperkuat sehingga peristiwa serupa tidak terulang kembali.

“Tentunya Ditsiber ada komunikasi dengan instansi pemerintah dengan Kominfo dan lainnya. Kita berikan edukasi dan kerja sama,” katanya.

“Kita saling menguatkan dari situs Kementerian biar tidak dihack atau tidak dimasuk iklan seperti ini (judi online-red),” tuturnya.

Sebagaimana diketahui, Argo menyebut 4 situs ke-

menterian dan lembaga serta ratusan lembaga pendidikan menjadi sasaran para sindikat.

“Ada 4 website kementerian dan lembaga pemerintahan dan ada 490 lembaga pendidikan,” ujar Argo.

Kemudian, Tim Siber Polri menangkap belasan sindikat peretas tersebut yang ditangkap di dua lokasi berbeda.

“Jadi total 19. 17 laki-laki dan dua perempuan. Ini ada kaitan semua,” tuturnya.

Atas perbuatannya pelaku dikenakan pasal berlapis di antaranya Pasal 46 Ayat 1, Ayat

## DARI HAL 1

2 Ayat 3, Junto Pasal 30 Ayat 1, 2, dan 3 atau Pasal 48 Ayat 1, Ayat 2 Junto Pasal 32 Ayat 1, Ayat 2 atau Pasal 45 Ayat 2 Junto Pasal 27 Ayat 2 UU Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan atas UU Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.

Selain itu, dikenakan juga Pasal 303 KUHP atau 55 Ayat 1 ke-1 KUHP dan Pasal 3, Pasal 4, Pasal 10 UU Nomor 8 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pemberantasan Tindak Pidana Pencucian Uang. ● lus

## Situs Kementerian dan Lembaga...

## Rachel Vennya Kabur dari Karantina,...

Banten, Kamis (14/10).

Budi mengatakan, tindakan yang dilakukan Rachel Vennya dapat memberikan risiko kepada publikasi. Sebab, karantina yang dilakukan di tengah masa pandemi Covid-19 bukan hanya untuk kepentingan pribadi, namun demi kepentingan masyarakat.

“Kalau dia melanggar itu, dia memberikan risiko ke publik, ke masyarakat,” ujarnya.

Senada dengan Budi, anggota DPR dari Komisi IX, Rahmad Handoyo, juga mendesak aparat mengusut tuntas kasus kaburnya Rachel Vennya dari tempat karantina di Rumah Sakit Darurat Covid-19 Wisma Atlet Pademangan, Jakarta Utara.

Rahmad mengatakan, tin-

dakan tegas perlu diterapkan agar tidak menimbulkan kecemburuan dari masyarakat yang selama ini telah mematuhi protokol kesehatan.

“Kalau ini dibiarkan, tentu rakyat juga akan bertanya, ‘ngapain prokol kesehatan, ngapain harus menegakkan aturan, kalau mereka tidak ditegakkan ya jangan mende-sak kepada kami,’” kata Rahmad kepada wartawan, Kamis (14/10).

“Nah inilah pertanyaan-pertanyaan di warga ini harus kita teruskan kepada kepolisian untuk mendalami, siapa yang salah harus bertanggung jawab,” ujarnya.

Rahmad meminta agar aparat tidak tebang pilih dalam menegakkan aturan protokol

kesehatan karena dapat menimbulkan kemarahan maupun kejengkelan warga. Selain itu, pembiarian terhadap pelanggaran protokol kesehatan juga dinilai dapat menjadi preseden buruk dalam upaya memerangi Covid-19.

Jangan sampai di masyarakat, kata Rahmad, ada kesan aturan itu hanya diperuntukkan untuk orang kecil saja. Sebab itu, politisi PDIP mendorong agar personel TNI yang diduga membantu Rachel untuk kabur dijatuhi sanksi.

“Harus ada punishment yang jelas, kalau perlu sanksi nonaktif, nonjob, atau sebagainya sebagai efek jera. Tanpa itu saya kira itu akan membuat lemah perang melawan Covid-19,” katanya.

Sebelumnya, Kepala Penerangan Kodam Jaya (Kapedam Jaya) Herwin BS mengatakan, Rachel Vennya kabur dibantu oleh oknum TNI yang bertugas di bagian pengamanan Satgas Covid-19 bandara.

“Dari hasil penyelidikan sementara, terdapat temuan bahwa adanya oknum anggota TNI bagian pengamanan Satgas Covid-19 bandara,” kata Kapendam dalam keterangan yang diterima, Rabu (13/10).

Menurut dia, anggota TNI bernisial FS itu mengatur agar Rachel Vennya dapat menghindari prosedur pelaksanaan karantina yang harus dilalui setelah melakukan perjalanan dari luar negeri.

Kepala Penerangan Ko-

dam Jaya Kolonel Herwin BS mengungkapkan, penyelidikan terhadap oknum TNI yang membantu selebrang Rachel Vennya kabur dari tempat karantina kesehatan dilakukan Satuan Intel Komando Tugas Gabungan Terpadu (Kogasgab) Covid-19.

“Penyelidikan dilakukan oleh Satuan Intel Kogasgab,” ujar Herwin kepada wartawan, Kamis (14/10).

Herwin mengatakan, penyelidikan terhadap oknum tersebut masih dilakukan hingga kini. Dari penyelidikan ini, nantinya juga dapat diketahui kesalahan dan konsekuensi yang akan diterima oknum TNI tersebut. “Nanti akan dilihat kesalahan yang bersangkutan,” kata Herwin. ● mar

## Marah-marah Lagi, Namun Kali Ini...

Menanggapi pernyataan itu, Risma pun berbicara dengan nada tinggi juga. “Mana datamu? Saya menteri tidak ngurus masalah suplier. Kamu kan butuh dimasukkan, mana datamu?” tanya Risma.

Kalau gak ada niat baik saya, ngapain saya datang ke sini. Kalau anda mau memperjuangkan silakan data tak terima. Sekarang, saya tunggu,” kata Risma kepada seorang suplier itu. Setelah mengatakan tersebut, Risma pun langsung meninggalkan kerumunan tersebut dengan pengawasan

polisi. Hingga saat ini belum ada pihak-pihak yang bisa dikonfirmasi terkait aksi adu mulut antara Mensos Risma dengan para suplier tersebut.

### Siap Mundur

Sementara itu, dalam rekaman video yang diunggah akun YouTube resmi Ditjen Linjamsos dengan judul “Mensos Risma Didemo di Lombok Timur, Ini Katanya Kepada Pendamping PKH”, Rabu(13/10), Risma mengatakan akan mundur jika dirinya tidak mampu mengemban jabatannya.

“Kalau saya tidak mampu saya akan sampaikan ke Pak Presiden. Saya akan mundur paham,” katanya.

Dalam video yang berdurasi sekira 16 menit itu, Risma menceramahi seluruh pendamping Program Keluarga Harapan (PKH) yang demo di Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat (NTB).

Ia meminta kepada seluruh pendamping PKH bekerja secara profesional dan tidak main-main. Ia menegakkan tidak akan memberi ampun kepada pendamping yang

melakukan penyelewengan karena menurutnya, dirinya juga akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT.

“Berat ini, berat tugasnya. Kita ngurus orang yang memang dititipkan Allah kepada kita. Jadi karena itu kita harus profesional. Kalian adalah pemimpin terkecil di kelompok kalian, jadi kalau kalian tidak pro allah yang akan menurunkan azab. (Nauzubillah) Jadi karena itu tolong yang profesional,” tuturnya.

Ia juga mengatakan tidak dapat menambah gaji para

pendamping dikarenakan sudah terlarut dengan ketentuan yang ada.

“Kalau ngomong kurang, semua orang kurang, makanya kita jangan lihat ke atas terus, lihat deh yang di bawah. Kalau kita sehat, kalau kita dapat gaji, ayo kita syukuri,” imbuhnya.

“Jadi tolong sekali lagi kita amanah, percayalah kalau kita tulus perhatikan orang lain, rezeki itu akan datang dari orang lain. Bahkan mungkin bakal lebih banyak dibandingkan yang diterima kalian,” ucapnya. ● mar

## Direktur TV Swasta Ditangkap,...

Saat ini dia masih diperiksa intensif oleh penyidik. Namun, Setyo belum mau memberikan detail kasus tersebut, termasuk soal identitas direktur TV swasta yang ditangkap ataupun kronologi kasusnya.

Setyo menyebutkan, detail lengkap terkait kasus ini akan disampaikan oleh Kapolda Metro Jaya pada Jumat besok. “Besok (Jumat-red) dirilis Kapolda,” ucap Setyo.

Kapolres Metro Jakarta Pusat Kombes Hengki Haryadi saat dihubungi juga membenarkan penangkapan salah seorang direktur TV swasta di Jawa Timur. Senada dengan Setyo, Hengki juga belum mau menceritakan identitas direktur tv swasta tersebut.

Namun menurut sumber, direktu TV swasta yang ditangkap itu buka TV nasional melainkan TV lokal Jawa

Timur. Informasi yang didapat, pelaku bekerja di TV lokal Bondowoso, Jawa Timur, yaitu Aktual TV.

“(Direktur) TV swasta di Jawa Timur,” ujar Kombes Hengki Haryadi saat dihubungi wartawan, Kamis (14/10).

Hengki belum mau menangkap identitas direktur stasiun TV swasta tersebut. Ia mengatakan hal itu akan disampaikan dalam jumpa pers

di Polda Metro Jaya, Jumat (15/10) besok.

“Besok dirilis,” ucapnya.

Direktur TV tersebut ditangkap di Jawa Timur beberapa hari lalu. Selain direktur televisi swasta tersebut, ada 2 orang lainnya yang ditangkap polisi.

Belum ada penjelasan terkait kronologi penangkapan direktur TV tersebut. Namun, menurutnya, direktur

TV tersebut kerap menyebar konten hoax dan SARA yang berpotensi memecah belah persatuan bangsa.

“Ditangkap terkait produsen hoax yang bisa memecah belah persatuan bangsa, termasuk mengganggu sinergitas TNI-Polri juga,” imbuhnya.

Hengki menambahkan, direktur TV itu kerap menyebarkan informasi hoax melalui media sosial. ● mar

## Balon Udara Angkut Turis...

Pihak berwenang saat ini sedang menilai kerusakan pada ikon museum yang berharga itu.

“Untuk menjaga warisan artistik Italia, mulai pukul 8.30

pagi, pemadam kebakaran mendatangi Kuil Voltiano di Como untuk mengamankan dekorasi tiang dan beberapa ubin yang hancur oleh balon udara pada 11 Oktober,”

cuitt Pemadam Kebakaran di Twitter.

Kuil bersejarah ini dirancang oleh Federico Frigerio dan selesai pada 1927 - untuk menghormati

salah satu penghuni masa lalu paling berpengaruh di Como, mendiagn Alessandro Giuseppe Antonio Anastasio Volta.

Dia hidup dari 1745 hingga

1827 dan dikenal karena menciptakan baterai listrik dan penemuan metana.

Dia juga muncul di uang kertas 10 ribu lira yang sudah lawas. ● osm

## Bertambah 1.053, Kasus Positif,...

masih terkonfirmasi positif dan menjalani perawatan di rumah

sakit atau isolasi mandiri. Selain itu, pemerintah juga

mencatat bahwa kini terdapat 460.541 orang yang berstatus

suspek. Selanjutnya, terdapat 510 kabupaten/kota yang

terpapar penularan Covid-19. ● mar

## Bahan Kimia Sintetis Ini Bisa Tingkatkan Risiko Kematian Dini!

**JAKARTA (IM)** - Sebuah studi baru menemukan bahan kimia sintetis yang disebut ftalat atau phthalates bisa menyebabkan sekitar 91 ribu hingga 107 ribu kematian dini per tahun di antara orang berusia 55 hingga 64 tahun di Amerika Serikat.

Bahan kimia itu bisa asid ditemukan di ratusan produk konsumen, seperti wadah penyimpanan makanan, sampo, makeup, parfum dan mainan anak-anak.

Orang yang terpapar bahan kimia ftalat tingkat tinggi memiliki risiko kematian dini lebih besar dari penyebab apapun, termasuk kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Studi tersebut memperkirakan kematian tersebut dapat merugikan AS sekitar 565 ribu hingga 664 ribu miliar setiap tahun, karena hilangnya produktivitas ekonomi.

“Studi ini menambah basis data yang berkembang tentang dampak plastik pada tubuh manusia dan mendukung kesehatan masyarakat untuk mengurangi penggunaan plastik,” kata Dr. Leonardo Trasande, seorang profesor pediatri, kedokteran Lingkungan dan kesehatan populasi di NYU Langone Health di New York City dikutip dari CNN.

Menurut Institut Nasional Ilmu Kesehatan Lingkungan, bahan kimia phthal-

ates juga bisa mengganggu mekanisme tubuh untuk produksi hormon, yang dikenal sebagai sistem endokrin terkait dengan perkembangan, reproduksi, otak, kekebalan dan masalah lainnya.

Bahkan, gangguan hormonal kecil dapat menyebabkan efek perkembangan dan biologis yang signifikan. Penelitian sebelumnya telah menghubungkan ftalat dengan masalah reproduksi, seperti malformasi genital, testis yang tidak turun pada bayi laki-laki, jumlah sperma yang lebih rendah dan kadar testosteron pada pria dewasa.

Penelitian sebelumnya juga mengaitkan ftalat dengan obesitas, asma, masalah kardiovaskular, dan kanker pada masa kanak-kanak.

“Bahan kimia ini memiliki rap sheet, yang menambah seluruh bukti bahwa ini bisa menimbulkan kekhawatiran,” kata Trasande, pemimpin Pusat Investigasi Bahaya Lingkungan NYU Langone.

Namun, Dewan Kimia Amerika, yang mewakili industri kimia, plastik, dan klorin AS memberi pernyataan bahwa sebagian besar studi yang dilakukan Trasande tidak terbukti akurat.

Mereka menambahkan bahwa penelitian itu bisa menggabungkan semua ftalat ke dalam satu kelompok dan gagal menyebutkan bahwa ftalat dengan berat molekul tinggi seperti DINP dan DIDP memiliki toksisitas yang lebih rendah daripada ftalat lainnya. ● tom

## Berbagai Manfaat Pisang Mentah Bagi Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Siapa yang tidak tahu buah pisang? Ya, buah ini sering dikonsumsi oleh banyak orang karena dikenal nikmat dan kaya akan nutrisi. Buah pisang juga bisa diolah menjadi jus, salad buah, keripik, atau camilan seperti pisang goreng.

Meski jarang disadari, manfaat pisang mentah atau pisang yang masih hijau juga sudah dilirik masyarakat. Mulai dari melancarkan pencernaan, menjaga berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, serta mengontrol gula darah.

Selain itu, menurut Ahli Diet dari Zen Multispeciality Hospital Priya Palan, pisang hijau memiliki sumber energi yang baik untuk kesehatan tubuh. Mulai dari vitamin, mineral, serta gula yang kaya akan serat.

Mengutip dari Healthshots, ada empat manfaat dari pisang hijau ini. Berikut manfaat dan paparannya!

1. Meningkatkan kesehatan usus.

Menurut Priya Palan, pisang hijau disebut dapat membantu menjaga bakteri agar usus tetap sehat. Sebab, buah ini mengandung sumber pati resisten, yaitu sejenis karbohidrat yang menolak pencernaan di

usus kecil.

“Dan ini bertindak sebagai pertumbuhan mikroba yang ramah usus. Selain itu, pisang ini dapat meningkatkan produksi asam lemak rantai pendek (SCFA), di mana ini penting untuk kesehatan pencernaan,” ungkap Palan.

2. Meningkatkan kesehatan hati

Seperti pisang matang lainnya, pisang hijau disebut bermanfaat untuk kesehatan jantung. Palan mengatakan, pisang hijau mengandung sumber potasium, di mana sumber ini dapat membantu meningkatkan kesehatan hati, serta mengontrol tekanan darah.

3. Menurunkan kolesterol

Menurut Palan, pisang hijau dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Dengan mengandung sumber serat yang tinggi, tak hanya menurunkan kolesterol saja, sumber ini dikatakan dapat membantu mengontrol gula darah bila dikonsumsi secara teratur.

4. Mencegah diabetes

Menurut Palan, pisang hijau dikatakan dapat mencegah penyakit diabetes, di mana pisang ini merupakan kategori makanan indeks glikemik (GI) yang rendah. Dengan glikemik yang rendah, pisang hijau disebut dapat membantu menjaga kadar gula darah. ● gul

## 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 ECEERAN:** 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