Ternyata Menyimpan Makanan di Kulkas Bisa Berbahaya

Makanan yang disimpan di kulkas dengan cara tidak benar bisa menyebabkan penyakit.

JAKARTA (IM) - Tak sedikit orang yang menyimpan sisa makanan ke dalam kulkas. Cara ini memang paling mudah dilakukan agar makanan lebih awet dan bisa dikonsumsi kembali. Namun, apakah semua makanan aman dimakan setelah disimpan di dalam kulkas?

Para ahli menyebutkan, pada dasarnya makanan sisa yang disimpan di kulkas cukup aman dikonsumsi kembali. Hanya saja, pakar mengingatkan untuk memperhatikan satu hal, yakni suhu. Makanan yang disimpan di kulkas harus tersimpan pada suhu 40 derajat Fahrenheit agar cukup aman untuk dipanaskan dan dimakan kembali.

"Kunci untuk memanaskan kembali makanan dengan aman adalah memastikan sudah didinginkan dan disimpan dengan benar, sebelum dipanaskan kembali," ucap Pakar Nutrisi serta Pendiri Situs Nutrisi dan Kesehatan Healthy Brown Girl, Alexis Martinez, dilansir dari Best Life Online, Rabu (10/11).

Martinez mengatakan, sebagian besar mikroba dan patogen yang menyebabkan penyakit adalah yang ada dalam makanan tertentu dengan pendinginan atau penanganan yang tidak tepat. Patogen paling mungkin tumbuh ketika makanan berada di antara 70-125 derajat Fahrenheit.

"Dalam aturan umum, yang terbaik adalah memanaskan kembali semua makanan hingga 165 derajat Fahrenheit dan membiarkannya berada pada suhu itu setidaknya selama 15 detik," katanya.

FDA memperingatkan bahwa Listeria merupakan salah satu jenis bakteri yang menyebabkan penyakit, sangat rentan tumbuh di kulkas yang suhunya di atas 40 derajat Fahrenheit. Listeria adalah salah satu risiko bakteri terbesar yang mungkin menghinggap pada sisa makanan yang didinginkan.

"Tidak seperti kebanyakan bakteri, kuman Listeria dapat tumbuh dan menyebar di kulkas," papar FDA memperingatkan.

"Kuman tidak hanya berkembang biak pada suhu dingin, mereka dapat mencemari kulkas dan menyebar ke makanan lain di sana. Ini meningkatkan kemungkinan kita dan keluarga menjadi sakit," tulis FDA melanjutkan.

Bakteri ini juga salah satu yang paling berbahaya, karena memakan makanan yang terkontaminasi Listeria bisa membuat kita sakit parah hingga dirawat di rumah sakit. Orang-orang tertentu, seperti perempuan hamil, lansia, dan individu dengan gangguan kekebalan tubuh, lebih berisiko terkena listeriosis (penyakit yang disebabkan oleh Listeria), dan dapat berakibat fatal bagi mereka.

Menurut FDA, listeriosis memiliki tingkat kematian yang tinggi yakni 20-30 persen, dengan lebih dari 90 persen orang yang mengidap penyakit ini perlu dirawat di rumah sakit. Listeriosis dapat menyebabkan berbagai gejala tergantung pada siapa yang terinfeksi dan di bagian tubuh mana bakteri menyerang.

Beberapa gejala umum termasuk demam, nyeri otot, sakit kepala parah, mual, muntah, leher kaku, kebingungan, kehilangan keseimbangan, dan kejang. Jika sedang hamil, kemungkinan besar tidak akan mengalami gejala gastrointestinal, dan satu-satunya tanda listeriosis mungkin adalah demam.

FDA menyebutkan, suhu kulkas harus berada pada suhu 40 derajat Fahrenheit atau di bawahnya, dan harus memeriksa suhu secara berkala. Menurut FDA, memeriksa suhu kulkas bisa menggunakan termometer.

Suhu kulkas bukan satu-satunya indikator keamanan untuk makanan sisa. Berapa pun suhunya, sebagian besar makanan sisa hanya aman di kulkas selama tiga hingga empat hari.

"Sisa makanan yang dimasak dapat disimpan di kulkas tiga hingga empat hari. Selama waktu ini, kita bisa memanaskan kembali makanan sisa hingga 165 derajat Fahrenheit," tulis USDA.

Menurut USDA, memperpanjang umur makanan sisa bisa dilakukan dengan memanaskannya kembali sebelum empat hari habis. Setelah setiap pemanasan ulang, sisa makanan akan disimpan di kulkas selama tiga hingga empat hari lagi.

Tetapi jika melakukan itu, kualitas makanan akan menurun setiap kali dipanaskan ulang. Jadi, USDA menyarankan agar memanaskan hanya dalam jumlah yang dibutuhkan.

Sementara itu, menurut pakar, tidak semua makanan dapat disimpan di kulkas. Suhu dingin dan kelembapan kulkas ternyata bisa berdampak negatif pada beberapa jenis makanan, khususnya makanan segar.

Salah satunya, tomat. Suasana dingin dan lembap di dalam lemari es dapat mengganggu tekstur tomat. Sebaiknya, jangan menyimpan tomat di kulkas dan jauhkan tomat dari sinar matahari langsung. Bila ingin disimpan di dalam kulkas, jenis tomat ceri adalah satu-satunya varietas yang cenderung bisa tahan lama di lemari es dan tidak cepat membusuk.

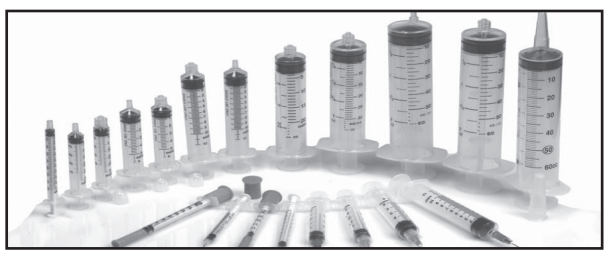
Kemudian, bawang. Sebagian besar jenis bawang paling baik disimpan pada suhu ruangan, termasuk dapur, adalah tempat terbaik untuk menyimpannya. Jika bawang mulai berubah, maka bawang bisa mengeluarkan bau atau residu yang tidak sedap. Bila ingin menyimpan bawang di kulkas, maka haruslah dipotong, dan sisa bawang dapat disimpan dalam kantong atau wadah kedap udara di lemari es.

Bila selama ini selalu menyimpan kentang di dalam kulkas, ternyata hal itu salah. Suhu ruang adalah tempat terbaik untuk menyimpan kentang, dan tempatkan di dalam keranjang atau kantong kertas. Suhu dingin cenderung mempengaruhi tekstur kentang dengan memecah pati, dan mengubah teksturnya menjadi berpasir.

Untuk mendapatkan rasa pisang terbaik, maka sebaiknya disimpan pada suhu ruang. Bahkan, menyimpan pisang pada suhu ruang juga bisa membuatnya cepat matang. Setelah pisang mulai berubah warna menjadi cokelat, konsumsi segera atau dibekukan.

Pisang menyebabkan buah-buahan di sekitarnya lebih cepat matang. Jadi, jangan menyiman pesang berdekatan dengan jenis buah lainnya. ● **tom**

Dunia akan Kekurangan Hingga 2 Miliar Alat Suntik



JENEWA (IM) - Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Rabu (10/11), memperingatkan bahwa dunia akan kekurangan 1-2 miliar suntikan vaksin COVID-19 pada 2022. Ini juga dapat berimbas pada imunisasi rutin dan mengurangi keamanan jarum suntik.

Otoritas-otoritas kesehatan nasional harus merencanakan kebutuhan mereka sejak awal untuk menghindari penimbunan, panic buying, serta situasi semacamnya yang terlihat di awal pandemi. Ini terlihat dengan minimnya alat pelindung diri.

"Kita bisa mengalami kelangkaan alat suntik vaksin secara global yang dapat memicu masalah serius seperti memperlambat upaya imunisasi juga kekhawatiran tentang keamanannya," kata Pakar WHO Lisa Hedman, dalam konferensi pers PBB, dilansir reuters, Selasa.

Kelangkaan akan menyebabkan penundaan pada imunisasi rutin, terutama bagi anak-anak dan layanan kesehatan lainnya, juga dapat mendorong pemakaian ulang alat suntik dan jarum suntik, terutama di negara-negara miskin. Sekitar 6,8 miliar dosis vaksin COVID-19 telah diberikan di seluruh dunia, hampir dua kali lipat dari imunisasi rutin, sementara total kapasitas produksi alat suntik imunisasi sekitar 6 miliar per tahun.

Itu artinya bahwa dunia bakal menghadapi kekurangan hingga dua miliar alat suntik tahun depan. Terkecuali, lebih banyak produsen dialihkan untuk memproduksi alat tersebut.

"Jika kita mengalihkan kapasitas dari satu jenis alat suntik ke jenis yang lain atau berupaya menambah kapasitas alat suntik khusus vaksin, hal itu membutuhkan waktu dan modal," ujarnya. ● **tom**

Indonesia Ternyata Kekurangan Center Bedah Jantung Anak

JAKARTA (IM) - Fakta memprihatinkan diungkap Ketua Umum Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Esti Nurajadin yang mengatakan bahwa Indonesia masih kekurangan center pelayanan bedah jantung anak.

Hal ini menyebabkan anak yang lahir dengan penyakit jantung bawaan (PJB) sulit mendapatkan penanganan, apalagi jika kondisinya sudah sangat urgent, misalnya anak yang lahir dengan PJB biru.

"Di Indonesia, center-center yang bisa melakukan operasi jantung anak itu yang complicated biru tidak banyak di seluruh Indonesia," ujar Esti dalam acara peringatan 40 tahun YJI, Rabu (10/11).

Selama 4 dekade lamanya, Esti dan para pengurus YJI yang sudah membantu 2.175 anak dengan PJB, merasakan sulitnya mencari pusat pelayanan operasi jantung anak yang terbilang rumit.

Bahkan kata Esti, kebanyakan ia membawa anak-anak tersebut ke Rumah Sakit Harapan Kita Jakarta, yang dikenal sebagai RS Pusat Jantung Nasional, yang juga rumah sakit ibu dan anak.

Sedikitnya center pelayanan sakit jantung anak, pada akhirnya membuat waktu tunggu anak dengan PJB jadi lebih lama untuk mendapat tindakan.

Apalagi dalam proses administrasi penyaluran bantuan YJI bisa mencapai 2 tahun, sehingga jika center pelayanan sakit jantung anak ditambah, akan mempercepat proses administrasi dari sisi kepengurusan dokter dan rumah sakit.

"Beberapa anak, saat kami dalam proses mengurus pendanaan dan mengurus dokter dan rumah sakit, dan pada waktu kami panggil lagi, si anak ini ternyata sudah meninggal," tutur Esti.

Sedangkan proses menunggu 2 tahun untuk anak dengan PJB biru sudah sangat terlambat. Ini karena kondisi anak lahir biru, ditandai adanya sumbatan di peredaran darah jantungnya yang menyebabkan ia kesulitan bernapas, yang membuat kulitnya berwarna biru. ● **tom**

SAMBUNGAN **DARI HAL 1**

Polri Siapkan Payung Hukum Terkait...

KPK.

"Sebenarnya pada saat ini juga masih tengah berlangsung proses tindak lanjut finalisasi perekrutan para mantan pegawai KPK terkait sebagaimana telah disampaikan sebelumnya oleh Kapolri," kata Dini kepada wartawan, Senin (1/11) lalu.

Dini memastikan, tindak lanjut rencana tersebut masih terus berjalan. Kapolri terus berkoordinasi dengan beberapa lembaga lainnya, termasuk Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara, Reformasi, Birokrasi (Kemenpan RB) terkait hal ini.

"Ruang jabatan juga tengah dipersiapkan, semuanya masih dan sedang berproses," ujarnya.

Dini mengatakan bahwa proses tindak lanjut rencana ini membutuhkan waktu yang tidak sebentar. Oleh karenanya, ia meminta seluruh pihak bersabar.

"Mohon teman-teman mantan pegawai KPK bersabar untuk menunggu finalisasi proses perekrutan terkait," katanya.

Adapun terkait banding administratif yang diajukan 42 eks pegawai KPK ke Presiden Joko Widodo, kata Dini, Istana tak mempersoalkan. Ia mengatakan, banding tersebut menjadi hak setiap warga negara.

"Terkait banding administrasi yang diajukan itu adalah hak konstitusional setiap warga negara. Jadi silahkan saja diajukan sesuai prosedur yang berlaku," katanya.

Rencana perekrutan pegawai KPK yang tak lolos TWK pertama kali diungkapkan oleh Kapolri Jenderal (Pol) Listyo Sigit Prabowo. Menurut Listyo, rencana tersebut telah disetujui Presiden Jokowi. Polri berkoordinasi dengan Badan Kepegawaian Negara (BKN) dan Kemenpan RB untuk merumuskan mekanisme perekrutan.

Adapun 57 pegawai KPK diberhentikan setelah dinyatakan tidak lolos TWK sebagai bagian dari alih status pegawai menjadi ASN. ● **mar**

MA Tolak Uji Materi AD/ART Demokrat...

yang dipimpin Moeldoko mengajukan uji materi terhadap AD/ART Partai Demokrat dengan menggandeng Yusril Ihza Mahendra selaku kuasa hukum.

Yusril sebelumnya mengatakan, MA mesti melakukan terobosan hukum untuk memeriksa, mengadili dan memutus apakah AD/ART Partai Demokrat Tahun 2020 bertentangan dengan undang-undang atau tidak.

Ia pun membeberkan sejumlah hal yang perlu diuji misalnya soal kewenangan Majelis Tinggi Partai serta ketentuan soal syarat menggelar KLB yang harus disetujui oleh Majelis Tinggi Partai. "Kami berpendapat bahwa pengujian AD/ART Partai Demokrat ke Mahkamah Agung ini sangat penting dalam membangun demokrasi yang sehat di negara kita," kata Yusril.

Ketua Umum Partai Demokrat Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) mengaku gembira saat mengetahui Mahkamah Agung (MA) menolak judicial review (JR) atas Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga (AD/ART) Partai Demokrat yang diajukan eks kader Partai Demokrat.

AHY menyatakan, sejak awal ia meyakini JR tersebut tidak akan diterima oleh MA karena tidak masuk akal.

"Alhamdulillah, tentu kami sangat menyambut gembira keputusan ini. Keputusan yang sebenarnya sudah kami perkirakan sejak awal. Kami yakin bahwa gugatan tersebut akan ditolak, karena gugatannya sangat tidak masuk di akal," kata AHY dalam keterangan video, Rabu (10/11).

Menurut AHY, JR AD/ART Partai Demokrat merupakan akal-akalan kubu Kongres Luar Biasa (KLB) Deli Serdang yang dipimpin Kepala Staf Presiden Moeldoki melalui proxy-nya dibantu oleh advokat Yusril Ihza Mahendra.

"Tujuan akhirnya sangat jelas, melakukan Gerakan Pengambilalihan Kepemimpinan Partai Demokrat, yang sah dan diakui oleh Pemerintah," katanya.

Padahal, AHY menegaskan, Moeldoko tidak memiliki hak untuk mengganggu rumah tangga Partai Demokrat. ● **mar**

Asetnya Disita, Tommy Soeharto...

yang bersebelahan dengan aset yang disita. Tommy menjawab pertanyaan wartawan saat hendak masuk ke mobil.

"Nanti ada langkah hukum," kata Tommy setelah sebelumnya sempat tertawa saat wartawan meminta tanggapannya soal penyitaan asetnya di Karawang.

Usai menjawab singkat pertanyaan wartawan, Tommy langsung masuk ke dalam mobil.

Tommy Soeharto meresmikan rest area dan pasar modern itu, masih di dekat lokasi lahan yang disita Satgas Bantuan Likuiditas Bank Indonesia (BLBI). Lokasi rest area dan pasar induk modern itu masih dalam area kawasan Industri Mandala Pratama Permai yang juga tempat di mana 124 hektare lahan yang disita.

Sebelumnya Satgas Penanganan Hak Tagih Negara Dana BLBI, melakukan penyitaan lahan milik Tommy Soeharto seluas 124 hektare di Cikampek, Karawang, Jawa Barat, Jumat 5 November 2021. Aset anak mantan Presiden RI ke-2 itu berupa bekas lahan PT Timor Putra Nasional berlokasi di Kawasan Industri Mandala Pratama Permai, Dawuan, Cikampek.

Seperti diketahui bahwa pemerintah melelang empat aset jaminan kredit debitur PT Timor Putra Nasional (TPN) milik Hutomo Mandala Putra atau Tommy Soeharto di Karawang, Jawa Barat. Lelang dilakukan setelah lebih dulu disita Satgas BLBI pada Jumat (5/11).

"Selanjutnya keempat aset dimaksud akan dilakukan penjualan secara terbuka (lelang)," jelas Satgas BLBI dalam keteranganya, Senin (8/11).

Ketua Satgas BLBI Rionald Silaban mengatakan, penyitaan aset milik Tommy Soeharto itu sebagai bentuk dari pemenuhan asas keadilan. Sebab, Tommy dinilai belum memenuhi kewajibannya kepada negara

"Ini soal asas keadilan. Di masa lalu ada obligor dan debitur yang sudah memenuhi kewajibannya. Sehingga adalah tugas kami untuk mengejar yang belum memenuhi kewajibannya," ungkap Ronald dalam konferensi pers, Senin (8/11). ● **mar**

Eksotis, Burung Camar Tercebur...

Untungnya, burung camar itu tidak terluka atau terluka, tetapi sempat tidak bisa terbang sesaat.

"Kami tidak tahu bagaimana dia mengalami kesulitan ini, tetapi untungnya, terlepas dari warna cerah dan bau yang menyengat, dia sehat," tulis Rumah Sakit Tiggywinkles di halaman Facebook mereka.

"Camar herring oranye terang ini diselamatkan oleh anggota masyarakat yang baik hati yang melihatnya di sisi A41," lanjutnya."Ketika mereka menelepon untuk mengatakan bahwa mereka telah mengambil seekor burung oranye, kami tidak tahu apa yang diharapkan - dan tidak akan pernah menduga ini," ujarnya.

"Ini adalah salah satu keadaan korban paling aneh yang telah kita lihat dalam beberapa saat," ungkapnya. "Tim dokter hewan kami dengan berani memandikan camar untuk membersihkan bulunya," tambahnya.

"Dia berhasil menutupinya dengan air kari tetapi akhirnya membiarkan kami menggosoknya hingga bersih," terangnya."Dia sekarang terlihat jauh lebih baik dan seharusnya bisa segera dibebaskan," jelasnya.

Para warganet pun beramai-ramai memberikan komentar. Salah satu warganet mengatakan jika mungkin Vinny selalu ingin menjadi Elang Emas dan berterima kasih kepada tim atas penyelamatan yang cepat terhadap burung itu. Ini bukan pertama kalinya insiden itu terjadi ketika burung camar lain jatuh ke dalam tong chicken tikka masala pada 2016 di Wales. ● **osm**

Fantastis! Kerugian akibat Penerapan...

pekerjaan yang hilang berapa banyak, orang yang enggak kerja berapa banyak? Itukan harga yang sangat mahal," kata Luhut Binsar di Podcast Deddy Corbuzier, Rabu (10/11).

Sebab itu, Luhut meminta masyarakat untuk bersabar melakukan mobilitas besar-besaran. Terutama, menjelang momentum yang berdekatan dengan Hari Raya Natal dan Tahun Baru (Nataru).

"Karena gini, pergerakan masyarakat yang terlalu besar, tanpa ada pemeriksaan dan pengendalian itu sama aja penyakit itu berpindah tempat lebih cepat. Tapi kan buat kita itu, kita mau super hati-hati atau kembali lagi nanti PPKM," jelasnya.

Luhut mengatakan, dengan latar belakang militer yang dimilikinya, tentu dia tidak berpikir terlalu singkat dalam tiap pengambilan keputusan. Menurutnya, meskipun kasus Covid-19 di Indonesia telah landai, masyarakat jangan terlebih dulu bereuforia.

"Saya kan latar belakang tentara, jadi saya selalu konservatif melihat itu, jadi artinya bahasa militer kita, bertahap, bertingkat, berlanjut. Jadi jangan semua keliatan sudah bagus langsung bebas," ungkapnya.

"Di operasi militer juga banyak begitu. Wah ini udah selesai nih, jadi kita rileks. Tau-tau justru disitu serangan itu. Sekarang dengan covid-19 ini sama juga.

Delta varian ini kita enggak ngerti kelakuannya dengan benar masih banyak unknown sampai hari ini," tandasnya. ● **mar**

Sungai Suci India Tertutup Busa...

salah satu sungai paling tercemar di dunia.

Diyakini kadar amonia yang tinggi di Sungai Yamuna merupakan penyebab munculnya busa putih tersebut.

Selain pencemaran di sungai, udara di Delhi juga dilaporkan berada pada tahap berbahaya dan beberapa hari setelah festival Diwali.

Peringatan dikeluarkan dari kondisi berbahaya kabut asap tebal awal pekan ini.

Pencemaran yang tebal terjadi akibat penyalaan petasan sebagai bagian dari perayaan Diwali. ● **osm**

SAMBUNGAN

Jokowi: Bangsa Ini Semakin...

Yaqut Cholil Qoumas, dan Menteri Sosial Tri Rismaharini.

Sebelumnya, Jokowi telah menyampaikan Selamat Hari Pahlawan melalui media sosialnya. Di akun Instagramnya @Jokowi, Presiden mengatakan bahwa bangsa ini semakin kokoh bagaikan karang.

"Ujian zaman tak berkurang, tapi bangsa ini semakin kokoh bagaikan karang," tulisnya yang dikutip, Rabu (10/11).

Dia pun yakin bahwa ujian pandemi akan berhasil dilewati Indonesia.

Hal ini karena pengabdian dari para pejuang di setiap gelanggang pertempuran.

"Krisis, resesi, dan pandemi akan dapat kita lalui berkat para pejuang yang selalu hadir di semua palagan pengabdian saat dibutuhkan," ungkapnya. ● **mar**

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), **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).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
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,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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