

Jangan Simpan Makanan pada Suhu Ini

Anda perlu menyimpan makanan dalam kisaran suhu aman untuk cegah pertumbuhan bakteri.

JAKARTA (IM) - Penyimpanan makanan yang tepat memainkan peran penting dalam menjaga Anda tetap aman dan sehat. Penyimpanan produk yang tidak tepat seperti daging, makanan laut, dan susu dapat menyebabkan pertumbuhan patogen yang dapat membuat Anda sakit.

Dilansir dari laman Healthline, Kamis (27/1), zona bahaya suhu mengacu pada kisaran suhu di mana bakteri tumbuh dan berkembang. Menurut USDA, kisaran ini adalah 4 sampai 60 derajat Celsius.

Dalam kisaran suhu ini, bakteri dapat menggandakan jumlah hanya dalam 20 menit. Menyimpan makanan tertentu dalam kisaran suhu ini terlalu lama memungkinkan patogen bawaan makanan seperti Salmonella dan E coli tumbuh dan ini bisa membuat Anda sakit jika memakannya.

Menyimpan makanan yang mudah rusak pada suhu yang tepat di lemari es dan freezer dapat mencegah pertumbuhan bakteri. Plus, dengan memasak makanan dengan baik, Anda

dapat membunuh bakteri yang paling berbahaya.

Sangat penting untuk menjaga makanan yang mudah rusak di atas suhu yang lebih besar dari 60 derajat Celsius atau kurang dari 4 derajat Celsius untuk mencegah pertumbuhan patogen berbahaya.

Anda perlu menyimpan banyak makanan dalam kisaran suhu yang aman untuk mencegah pertumbuhan bakteri. Makanan yang mudah rusak dapat menjadi tidak aman untuk dimakan jika disimpan pada suhu di atas 4,4 derajat Celsius. Ini terjadi jika Anda menyimpannya di bagian dapur mana pun selain lemari es atau freezer.

Makanan yang mudah rusak termasuk produk seperti makanan laut, unggas, daging, telur, susu, dan sisa makanan yang dimasak. Makanan ini harus disimpan di bawah suhu tertentu agar Anda tetap aman.

Ingatlah bahwa setiap barang yang mudah rusak dapat disimpan pada suhu berpendingin 4,4 derajat Celsius atau di bawahnya untuk waktu yang terbatas. Pakar keamanan



pangan menyarankan Anda menyimpan unggas segar di lemari es maksimal dua hari, sedangkan telur mentah di cangkangnya bisa disimpan di lemari es maksimal lima pekan.

Ketika makanan Anda tidak dimasak dengan benar atau disimpan dengan benar, Anda berisiko mengonsumsi makanan yang mungkin terkontaminasi bakteri patogen (merusak kesehatan). Mengonsumsi makanan yang terkontaminasi bakteri patogen bisa membuat Anda sakit. Beberapa patogen bawaan makanan yang paling umum adalah Salmonella, Listeria, dan E coli.

Gejala keracunan makanan yang disebabkan oleh E coli mungkin termasuk sakit perut

yang parah, diare berdarah, muntah, dan demam ringan. Infeksi E coli sering sembuh dalam 10 hari, namun patogen ini dapat menyebabkan penyakit serius bahkan kematian dalam beberapa kasus. Salmonella adalah patogen bawaan makanan umum lainnya yang dapat tumbuh jika makanan seperti telur dan unggas tidak disimpan atau ditangani dengan benar.

Seorang dokter mendiagnosis infeksi Salmonella sebagai salmonellosis. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala seperti mual, muntah, sakit perut, dan diare. Selain itu, jika Anda makan kerang mentah atau setengah matang, Anda dapat berisiko terkena

infeksi bakteri Vibrio. Bakteri ini hidup di ekosistem pesisir, dapat menginfeksi Anda melalui makanan Anda. Hal ini dapat menyebabkan gejala gastrointestinal seperti mual, diare, dan muntah.

Listeria monocytogenes adalah bakteri patogen lain yang mungkin Anda temui dalam makanan siap saji seperti daging deli, hot dog, dan salad deli. Seperti yang Anda lihat, banyak bakteri dapat menyebabkan penyakit bawaan makanan ringan dan sembuh dalam beberapa hari, beberapa kasus dapat menyebabkan komplikasi parah atau bahkan kematian. ● tom

Makan Bawang Tingkatkan Kesehatan Jantung Hingga Cegah Kanker



Ilustrasi bawang.

JAKARTA (IM) - Bawang menjadi salah satu bumbu yang hampir selalu digunakan untuk masakan khas Indonesia. Selain menyedapkan masakan, bawang juga kaya akan nutrisi yang menyehatkan tubuh Anda.

Menurut Ahli Nutrisi dari Amerika Serikat, Jennifer Weis, bawang rendah kalori dan kaya potasium, vitamin B6 serta vitamin C. Selain itu, masih ada beberapa manfaat nutrisi utama dari bawang. Apa saja? Berikut rinciannya seperti dilansir dari laman Real Simple, Kamis (27/1).

1. Meningkatkan kesehatan jantung

Bawang bisa memberikan manfaat pada sistem kardiovaskular tubuh. Penelitian telah menemukan bahwa polifenol yang disebut quercetin dalam bawang membantu mengurangi tekanan darah tinggi dan kadar trigliserida. Bawang dengan warna lebih gelap seperti bawang merah dan bawang bombay, mengandung jumlah quercetin tertinggi.

Lebih lanjut, penelitian dari American Chemical Society juga menemukan bahwa bawang dapat membantu melindungi dari penyakit jantung.

2. Jaga kekebalan tubuh Bawang mengandung antioksidan penangkal penyakit dan radikal bebas, yang membantu memperbaiki dan melindungi sel-sel yang rusak di tubuh. Bawa-

ng adalah salah satu sumber terbaik flavonoid (termasuk quercetin), fitokimia dengan sifat antioksidan kuat.

Menurut studi yang diterbitkan dalam Journal of Agriculture and Food Chemistry, bawang mengandung setidaknya 25 flavonoid yang berbeda. Bawang merah dan bombay lebih kaya antioksidan daripada jenis bawang lainnya. Faktanya, bawang bombay mengandung antioksidan hampir 11 kali lebih banyak daripada bawang putih.

“Diet kaya antioksidan juga dapat membantu mengurangi peradangan dan mencegah kerusakan akibat radikal bebas. Ini pada akhirnya memperkuat sistem kekebalan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan,” kata ahli nutrisi keluarga, Sara Peternell.

3. Kurangi risiko kanker Ada beberapa penelitian yang mengungkap bagaimana bawang dapat memainkan peran penting dalam membantu mencegah kanker. Sebuah studi dari University of Guelph menyimpulkan bahwa bawang merah adalah jenis bawang paling efektif dalam mengurangi sel kanker usus besar dan payudara. Ini dikarenakan tingginya tingkat quercetin dan anthocyanin (jenis lain dari antioksidan flavonoid).

Studi lain yang diterbitkan dalam Cancer Prevention Research menemukan bahwa satu hingga tujuh porsi sayuran allium, seperti bawang, kaya akan organosulfur dan flavonoid—senyawa yang ditemukan memiliki komponen penghambat tumor. ● tom

Berobat ke Luar Negeri Jadi Tren di Masyarakat Indonesia

JAKARTA (IM) - Berobat ke luar negeri tengah menjadi tren di kalangan masyarakat Indonesia. Alasannya, mereka percaya dengan berobat ke luar negeri akan mendapatkan perawatan yang jauh lebih baik sehingga pasien bisa sembuh dengan lebih cepat. Padahal beberapa dokter di Indonesia juga tidak kalah hebatnya dibandingkan dengan para tenaga medis dari luar negeri.

Director of Cardiology Bethesda Hospital Gading Serpong dr. Dasaad Muljio-

no, MBB(Hons), FIHA, FIM-SANZ, FRACGP, FRACP, PhD, menjelaskan beberapa hal yang membuat masyarakat memilih berobat ke luar negeri.

“Kualitas mutu pelayanan di luar negeri sudah jauh lebih baik. Kadang ada pasien saya yang cerita kalau dia didiagnosis kanker dan sudah siap-siap goodbye. Eh, pas sampai di luar negeri ternyata didiagnosis infeksi saja. Ini bahaya banget,” kata dr. Dasaad baru-baru ini.

Alasan selanjutnya adalah

karena keamanan dan pengawasan yang lebih baik di lingkungan rumah sakit lokal. Ia mengaku pernah mendengar cerita pasien di mana dirinya terpaksa harus menjaga hanya untuk memastikan infusan tidak kemasukan udara. Padahal ini merupakan tugas dan tanggung jawab tenaga medis.

“Saya sudah ngantuk, abis itu masa suesternya bilang gini dok, ibu coba lihatin terus infusnya takut ada udara masuk. Setelah ngedenger apa yang diucap si suster, saya akhirnya nggak bisa tidur semalaman

dan cuma liatin infusan,” tambahnya.

Alasan ketiga adalah anggapan masyarakat tentang dokter di Indonesia yang tidak ramah. Alasan selanjutnya adalah teknologi dan obat-obatan luar negeri yang jauh lebih canggih. dr. Dasaad pun tidak setuju dengan pendapat tersebut, sebab obat yang dijual di Indonesia banyak juga hasil impor dari luar negeri.

Dua alasan lain yang sering membuat masyarakat tergiur untuk berobat ke luar negeri adalah dokter yang perhatian

dan jujur, tidak materialistis dan dokter hanya fokus pada satu tempat. Selain itu, rumah sakit di luar negeri dinilai lebih aman, nyaman, dan bersih dan memegang reputasi internasional.

“Padahal, bisa ditegaskan di sini bahwa tenaga medis di Indonesia dan rumah sakitnya banyak juga yang sudah sangat baik dalam memberikan pelayanan kesehatan. Bahkan, standar kerjanya tidak jauh berbeda dengan dokter di luar negeri,” tandasnya. ● tom

SAMBUNGAN

Polri ini. Tidak hanya melakukan penindakan, upaya pencegahan juga dilakukan melalui perbaikan sistem secara terukur melalui perbaikan Indeks Persepsi Korupsi (IPK) di Indonesia. Sebab, kata Listyo, hasil peneli-

gian menunjukkan bahwa angka peningkatan IPK sebesar 1 poin berkontribusi terhadap peningkatan Gross Domestic Product sebesar 1,7 persen atau Rp 273 triliun. “Untuk penguatan upaya pemberantasan korupsi, Polri

juga telah merekrut 44 mantan pegawai KPK dengan mengedepankan upaya pencegahan korupsi dan pengembangan keuangan negara,” beber mantan Kapolda Banten ini.

Disisi lain, Mantan Kadiv Propam ini menambahkan,

sepanjang tahun 2021 Polri telah mengungkap 324 kasus tindak pidana kejahatan kekayaan alam berupa ilegal logging, 350 ilegal mining dan 35 kasus ilegal fishing.

“Total kasus yang diselesaikan sebanyak 247 kasus dari

557 kasus,” kata Listyo Sigit. Penegakan hukum tegas kepada pelaku perusak alam ini, merupakan komitmen Polri dalam melindungi kekayaan alam Indonesia dari perusak hutan lindung yang mengakibatkan bencana alam. ● lus

DARI HAL 1

Polri telah Menyita Aset Obligor BLBI...

meminjamkan dana Rp350 miliar,...

tersebut, terduga dilakukan pembagian di mana tersangka MAN menerima dalam bentuk mata uang dolar Singapura sebesar SGD 131.000 setara dengan Rp 1,5 miliar yang diberikan langsung di rumah kediaman pribadinya di Jakarta dan tersangka LMSA menerima sebesar Rp 500 juta,” imbuhnya.

Karyoto menyebut Ardian pun memproses permohonan peminjaman dana PEN itu. Ardian membubuhkan paraf pada draf final surat Menteri Dalam Negeri ke Menteri

Keuangan. Andi Merya pun dijerat sebagai pemberi suap dengan sangkakan Pasal 5 ayat (1) huruf a atau b atau Pasal 13 Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi (selanjutnya disebut UU Tipikor).

Sedangkan Ardian dan Laode dijerat Pasal 12 huruf a atau Pasal 12 huruf b atau Pasal 11 UU Tipikor juncto Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP. ● mar

SAMBUNGAN

Kejagung Siap ‘Seret’ Buronan...

simpan di Singapura.

“Kita tahu ada beberapa aset yang penanganannya diduga ada disimpikan di Singapura. Tentu ini jadi bagian yang dikoordinasikan. Termasuk yang sudah kita koordinasikan di dalam penanganan perkara Asabri,” katanya.

Sebelumnya, Presiden Joko Widodo (Jokowi) dan PM Singapura Lee Hsien Loong menyaksikan penandatanganan sejumlah nota kesepahaman antara Indonesia dan Singapura yang salah satunya mengenai ekstradisi pada 25 Januari

2022 lalu dalam pertemuan Leaders’ Retreat di Bintan, Kepulauan Riau.

Setidaknya ada tiga kesepakatan yang dicapai dalam pertemuan tersebut yakni pelayanan ruang kendali udara atau flight information region, kerjasama investasi, dan perjanjian ekstradisi.

Selain dengan Singapura, Indonesia sebelumnya telah memiliki perjanjian serupa dengan negara mitra sekawasan seperti Malaysia, Thailand, Filipina, Vietnam, Australia, Republik Korea, Republik Rakyat China, dan Hong Kong. ● mar

Urus Dana PEN Koltim Rp350 Miliar,...

meminjamkan dana Rp350 miliar,...

Syukur Akbar (LMSA) Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Muna Karyoto menyebut awalnya Andi Merya dikenalakan ke Ardian oleh Laode M Syukur. Andi Merya disebut meminta bantuan Ardian terkait permohonan pinjaman dana PEN sebesar Rp 350 miliar.

“Sekitar Mei 2021, tersangka LMSA mempertemukan tersangka AMN dengan tersangka MAN di kantor Kemendagri, Jakarta dan tersangka AMN mengajukan permohonan pinjaman dana PEN sebesar Rp 350 miliar dan meminta agar

tersebut, terduga dilakukan pembagian di mana tersangka MAN menerima dalam bentuk mata uang dolar Singapura sebesar SGD 131.000 setara dengan Rp 1,5 miliar yang diberikan langsung di rumah kediaman pribadinya di Jakarta dan tersangka LMSA menerima sebesar Rp 500 juta,” imbuhnya.

Karyoto menyebut Ardian pun memproses permohonan peminjaman dana PEN itu. Ardian membubuhkan paraf pada draf final surat Menteri Dalam Negeri ke Menteri

Keuangan. Andi Merya pun dijerat sebagai pemberi suap dengan sangkakan Pasal 5 ayat (1) huruf a atau b atau Pasal 13 Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi (selanjutnya disebut UU Tipikor).

Sedangkan Ardian dan Laode dijerat Pasal 12 huruf a atau Pasal 12 huruf b atau Pasal 11 UU Tipikor juncto Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP. ● mar

Kini Giliran Kuasa Hukum Jerinx...

Adam Deni dalam keterangannya, Kamis (27/1).

Adam Deni mengaku sudah menjalani pemeriksaan lanjutan atas laporannya terhadap Sugeng pada Rabu (26/1) malam. Dia pun memastikan bahwa proses hukum kasus pencemaran nama baiknya akan tetap berlanjut.

“Proses hukum tetap berlanjut. Saya tetap percayakan kasus ini ke tim Polda Metro Jaya dengan terlapor kuasa hukum Jerinx,” kata Adam Deni. Sementara itu, Kuasa

Hukum Adam Deni, Machi Ahmad menjelaskan bahwa kliennya kembali dimintai keterangan mengenai alat bukti dugaan pencemaran nama baik yang dilakukan oleh Sugeng.

“Pemeriksaan kali ini kurang lebih ada 25 pertanyaan, dan kami jelaskan juga soal sejumlah video atau ungkapan dari saudara terlapor,” kata Machi.

“Video terkait pernyataan terlapor yang kami duga suatu fitnah terhadap klien kami dan suatu hal pencemaran nama

baik yang mengacu ke Adam Deni,” katanya.

Kuasa Hukum Adam Deni, Machi Ahmad sebelumnya menjelaskan bahwa Sugeng menuding kliennya pernah meminta uang Rp 10 miliar kepada Jerinx jika ingin laporan kasus pengancaman kekerasan dicabut dari kepolisian.

“Laporan di SPKT Polda Metro Jaya terkait dugaan mencemarkan dan melakukan fitnah terhadap klien kami,” ujar Machi dalam keterangan-

nya, Rabu (8/12).

Dalam pelaporan tersebut, kata Machi, dia juga melampirkan sejumlah alat bukti seperti gambar dan video tangkapan layar percakapan.

Machi meyakini bahwa alat bukti tersebut dapat menjadi penguat dugaan pencemaran nama baik dan fitnah yang dilakukan Sugeng terhadap Adam Deni.

“Kami punya bukti-bukti dan sudah kami capture dan rekaman. Itu nanti akan kami lakukan pembuktian ketika

pemeriksaan dilakukan,” kata Machi.

Untuk diketahui, Sugeng merupakan kuasa hukum tersangka Jerinx dalam kasus pengancaman kekerasan terhadap Adam Deni. Jerinx telah didakwa melanggar Pasal 29 Jo Pasal 45 B UU ITE serta Pasal 27 Ayat (4) Jo Pasal 45 Ayat (4) UU ITE.

Sidang lanjutan akan digelar pada Rabu (12/1), di mana Jerinx diperbolehkan hadir secara langsung di ruang sidang. ● mar

Ozzie, Gorila Tertua di Dunia...

itu tidak dapat membendung kesedihan mendalam yang kami rasakan karena kehilangan seorang legenda,” kata Raymond B. King, presiden dan CEO kebun binatang sebagaimana dilansir Sputnik.

“Kontribusi kehidupan Ozzie tak terhapuskan, dalam generasi individu yang dia tinggalkan dalam populasi gorila dan dalam pengetahuan dunia dalam perawatan spesiesnya. Pikiran kami bersama tim perawatannya, yang telah kehilangan sebagian dari hidup mereka dan sebagian dari hati mereka.”

Kebun Binatang Atlanta menyatakan bahwa dalam masa hidupnya yang panjang, Ozzie telah menjadi “legenda hidup sejati”. Bersama rekannya Willie B, seekor gorila terkenal yang meninggal pada 2000, Ozzie menandai kebangkitan kebun binatang pada 1980-an.

Ozzie adalah satu-satunya yang selamat dari kelompok gorila pertama yang tiba di Kebun Binatang Atlanta pada 1988 dengan dirikannya The Ford African Rain Forest. Pada 2009, ia membuat sejarah zoologi dengan menjadi gorila pertama

di dunia yang melakukan pemeriksaan tekanan darah sukarela.

Pada saat itu, dia berusia 48 tahun dan dianggap geriatri, lanjut usia, oleh pejabat. Sebutan geriatri diberikan kepada gorila saat mereka mencapai usia 40 tahun. Ozzie meninggalkan putrinya Kuchi, putra Kekla, Stadi, dan Charlie, cucu betina Lulu, cicit betina Andi, dan cicit jantan Floyd, yang juga penduduk Kebun Binatang Atlanta.

Anak-anaknya, cucu-cucunya, dan cicitnya tinggal di berbagai kebun binatang

terakreditasi di sekitar AS dan Kanada. September lalu, gorila di Kebun Binatang Atlanta terjangkit Covid-19.

Kebun binatang kemudian mengatakan bahwa mereka telah menggunakan antibodi monoklonal untuk mengobati gorila yang berada dalam bahaya komplikasi. Para pejabat kebun binatang mengatakan tidak ada indikasi bahwa gorila dapat menularkan virus ke manusia, dan karena turis sudah dijauhkan dari primata, tidak ada kekhawatiran tambahan untuk menyebarkan penyakit

pernapasan. Gorila dataran rendah barat berada di ambang kepunahan.

Selama periode 25 tahun, ancaman gabungan dari perburuan, perburuan ilegal, hilangnya habitat, dan penyakit yang muncul telah mengurangi populasi gorila dataran rendah barat sebesar 60 persen, dengan penurunan hingga 90 persen di beberapa bagian dari jangkauan mereka di Afrika barat, menurut kebun binatang, menurut International Union for Conservation of Nature (IUCN). ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISITIK: 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**.
KUANGAN/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