

Minum Jus Jeruk Murni Baik untuk Menurunkan Kolesterol

Jus jeruk murni 100 persen bisa bantu turunkan kadar kolesterol.

JAKARTA (IM) - Sesorang bisa memperhatikan kesehatan jantung dengan memperhatikan kadar kolesterol. Sejumlah kolesterol dibutuhkan untuk membangun sel dalam tubuh manusia. Namun, jika terlalu banyak, kolesterol jahat dapat menyebabkan penyakit jantung dan komplikasi kesehatan lainnya. Permasalahan paling umum yang berbahaya bagi kesehatan tubuh dan berkaitan

dengan kolesterol tinggi adalah penyumbatan arteri. Meskipun kolesterol tinggi terkadang bersifat genetik, terdapat perubahan pola makan yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan kolesterol.

Menurut Lauren Manaker, MS, RDN, salah satu minuman yang dapat membantu menurunkan kolesterol tinggi adalah jus jeruk murni 100 persen. Sebab, jus jeruk tanpa tambahan gula adalah minuman yang baik untuk kesehatan secara keselu-

ruhan dan dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

“Jus jeruk 100 persen murni adalah minuman manis alami yang bebas lemak dan sodium, dan sarat dengan vitamin dan mineral,” kata Manaker, dilansir dari EatThis, Senin (14/2).

“Data juga menunjukkan bahwa minum jus jeruk 100 persen dapat dikaitkan dengan pengurangan kolesterol total, serta kolesterol LDL. Ditambah, minuman ini juga dapat meningkatkan kolesterol HDL baik.

Manaker juga mencatat bahwa review dan meta-analisis yang diterbitkan dalam ‘Phytotherapy Research’ mem-

ukan bahwa minum jus jeruk dapat menurunkan kadar kolesterol total. Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa mungkin ada hubungan antara OJ dan sensitivitas insulin juga, tetapi ini tidak sepenuhnya terbukti.

Selain itu, menjaga pola makan dan gaya hidup sehat sangat penting bagi orang yang memiliki kolesterol tinggi, di antaranya melakukan olahraga teratur, makan makanan sehat, menghindari makanan berkalori tinggi, serta membatasi makanan siap saji atau instan.

Biasanya untuk menurunkan kolesterol tinggi, dokter akan menyarankan untuk melakukan diet rendah lemak jenuh dan rendah lemak trans. Tak hanya itu, dianjurkan pula untuk menghindari penggunaan minyak, gula, dan garam berlebihan.

Hal ini perlu dihindari karena selain kolesterol, asupan minyak, gula, garam yang tinggi juga berbahaya bagi kesehatan dan dapat menimbulkan dampak kesehatan lain, seperti obesitas, diabetes, ginjal, darah tinggi, dan serangkaian penyakit berbahaya lainnya. • tom

Alpukat Baik untuk Memperlambat Penuaan Otak



JAKARTA (IM) - Konsumsi minuman atau makanan yang tepat dapat membantu memperlambat proses penuaan. Salah satu makanan yang dapat membantu mewujudkan hal tersebut adalah buah alpukat.

Studi terbaru mengungkapkan bahwa buah alpukat dapat memberikan manfaat baik dalam proses penuaan otak.

Menurut studi ini, orang yang mengonsumsi satu buah alpukat setiap hari memiliki kadar lutein yang lebih tinggi dibandingkan orang yang mengonsumsi satu buah atau satu gengkir chickpeas per hari.

Kadar lutein berkaitan dengan fungsi kognitif dan daya ingat.

“Seiring dengan menurunnya populasi kita dan semakin banyaknya perhatian terhadap kesehatan, penambahan asupan makan ini dapat menjadi bagian asupan nutrisi yang baik untuk seluruh usia,” jelas ahli gizi dan pemilik Feeding Bliss, Courtney Bliss MS RDN, seperti dilansir dari laman Eat This Not That, beberapa waktu lalu.

Ahli gizi, Trista Best, menilai salah satu hal yang membuat alpukat sangat bermanfaat adalah kandungan magnesiumnya. Magnesium memiliki peran

penting dalam kehidupan manusia, karena magnesium terkandung dalam setiap sel di dalam tubuh.

“Dan (magnesium) penting untuk menjalankan banyak fungsi tubuh,” ujar Best.

Satu buah alpukat mengandung hampir 60 mg magnesium. Jumlah tersebut sudah memenuhi sekitar 15 persen dari rekomendasi asupan magnesium harian.

Magnesium juga diketahui bekerja di dalam otak untuk menunjang suasana hati dan kognitif.

Di samping itu, magnesium berperan sebagai vasodilatator yang melebarkan pembuluh darah.

“Yang meningkatkan aliran darah ke otak,” ujar Best.

Alpukat juga merupakan salah satu sumber asam lemak omega 3 terbaik yang baik bagi otak.

Seperti diketahui, sekitar 60 persen otak terdiri dari lemak dan setengah dari lemak tersebut merupakan jenis omega 3.

“Telah diketahui bahwa makanan tinggi omega 3 dapat membantu mencegah penyakit kognitif seperti Alzheimer dan memperlambat penurunan mental,” ujar Best.

Otak juga membutuhkan lemak omega 3 untuk membuat sel-sel saraf. Hal ini penting dalam menunjang daya ingat dan kemampuan untuk belajar. • tom

SAMBUNGAN

saat itu berusia 35 tahun, terekspos radiasi dalam jumlah besar, terbanyak di antara rekan-rekannya. Dia menderita luka bakar, menjadi pusing dan muntah hebat.

la menyerup 17 Sievert (Sv) radiasi, tingkat tertinggi yang diderita oleh setiap manusia yang hidup dan lebih dari dua kali jumlah yang seharusnya membunuh seseorang.

Sebagai perbandingan responden darurat dalam bencana nuklir Chernobyl pada 1986 hanya terkena 0,25Sv, menurut History of Yesterday.

Shinohara dan Yutaka

Yokokawa, dua rekan yang bersama Ouchi juga terkena radiasi, masing-masing 10 Sv dan 3Sv.

Ouchi dilarikan ke Rumah Sakit Universitas Tokyo setelah insiden itu dan area di sekitar pabrik ditutup.

Saat Ouchi tiba Rumah Sakit Universitas Tokyo, dia mengalami luka bakar radiasi di seluruh tubuhnya, hampir tidak memiliki sel darah putih dan kerusakan parah pada organ internalnya.

Dia hampir mati tanpa campur tangan staf di rumah sakit.

Selama minggu pertama di rumah sakit Ouchi berada

di bawah perawatan intensif, menerima pengobatan kanker revolusioner yang dimaksudkan untuk meningkatkan jumlah sel darah putihnya, serta banyak cangkok kulit dan transfusi darah.

Namun, luka-luka dan kondisi yang dialami Ouchi membuatnya mengalami rasa sakit yang luar biasa.

Paparan radiasi membuat kulit Ouchi meleleh dan membuat darah keluar dari bola matanya.

Setelah seminggu perawatan dia memberi tahu para dokter untuk menghentikan perawatan.

Ouchi meninggal dunia

pada hari ke-83 perawatan, tepatnya pada 21 Desember 1999, Ouchi meninggal karena kegagalan beberapa organ.

Sementara Shinohara, rekan Ouchi bertahan hidup selama 7 bulan di rumah sakit dan meninggal dunia pada 27 April 2000.

Dia meninggal karena gagal paru-paru dan hati setelah pertempuran panjang melawan efek radiasi yang dideritanya.

Selama 7 bulan dirawat di Rumah Sakit Universitas Tokyo, Shinohara menerima beberapa cangkok kulit, transfusi darah dan perawatan kanker

DARI HAL 1

dilakukan padanya dengan sedikit keberhasilan.

Tetapi, penderitanya Ouchi jauh lebih menyakitkan dibanding rekannya itu.

Supervisor teknisi Yutaka Yokokawa juga menerima perawatan karena paparan radiasi ringan.

Dia akhirnya didakwa dengan tuduhan kelalaian pada Oktober 2000.

Perusahaan bahan bakar nuklir JCO membayar USD121 juta untuk menyelesaikan 6.875 klaim kompensasi dari orang-orang dan usaha yang telah menderita atau terkena radiasi akibat insiden tersebut. • osm

Hishashi Ouchi Bertahan Hidup...

Dirut Krakatau Steel Diusir saat...

bermain pura-puran enggak ikut bermain,” kata Bambang. “Maksudnya maling bagaimana, Pak?” kata Silmy menyela pernyataan Bambang.

Bambang pun menjelaskan apa yang ia maksud “maling teriak malin”, yakni bahwa di satu sisi ada semangat untuk memperkuat industri, tetapi di satu sisi industri tersebut malah dihentikan.

Bambang lalu menyinggung sebuah kasus yang ber-

gelulir di Polda Metro Jaya yang melibatkan salah satu anggota Asosiasi Industri Besi dan Baja Indonesia (IISIA), organisasi yang dipimpin Silmy.

Pada saat itulah Bambang menegur Silmy dengan nada tinggi agar Silmy menaati aturan persidangan, bahkan meminta Silmy untuk ke luar jika tidak bisa mengikuti aturan itu.

Hal itu lalu dijawab oleh Silmy dengan menyatakan

bahwa ia bersedia ke luar.

“Baik, kalau memang harus keluar kita keluar,” ujar Silmy.

Sejumlah anggota Komisi VII DPR pun meminta maaf dan menjelaskan bahwa ia tidak bermaksud menantang Komisi VII DPR, tetapi para anggota dewan tetap memintanya untuk keluar.

“Anda sudah menjawab bahwa Anda ingin ke luar, silakan ke luar,” kata Bambang

dengan nada tegas. Adapun rapat ini sediannya beragendakan pembahasan mengenai perkembangan smelter di Kalimantan Selatan, blast furnace yang mangkrak, serta meminta penjelasan mengenai impor baja. Setelah debat mengenai pengurusan Silmy berakhir, rapat dilanjutkan dengan presentasi oleh Dirjen ILMATE Kementerian Perindustrian Taufiek Bawazier. O-

mar sudah menantang ruang ini, ruangan ini yang ditantang sama dia,” kata anggota lain menimpali.

Mendengar itu, Silmy sempat berupaya meminta maaf dan menjelaskan bahwa ia tidak bermaksud menantang Komisi VII DPR, tetapi para anggota dewan tetap memintanya untuk keluar.

“Anda sudah menjawab bahwa Anda ingin ke luar, silakan ke luar,” kata Bambang

Pria Ini Digugat karena...

berkelianan dalam rumahnya, dan bahkan tidur di dapur.

“Dia adalah bagian dari keluarga saya. Dan saya tidak pernah bermimpi untuk menyingkirkannya dari kehidupan saya. Dia tahu ketika saya pulang, dia sangat pintar. Dia lebih pintar daripada anjing saya,” jelasnya.

Pendapat Flatt tidak sejalan dengan kebanyakan warga kota Canajoharie, tempat ia tinggal. Bagi mereka, babi adalah hewan ternak dan Flatt dituding menempatkan Ellie

di rumahnya secara ilegal. Pertikaian hukum pun terjadi dan kemungkinan Flatt akan diadili gara-gara binatang peliharaan-nya itu.

Namun, sebelum kasus itu bergulir di pengadilan, kasus Flatt dan istrinya, Ellie, telah menarik perhatian publik AS. Para pencinta babi bersikeras mengatakan, babi seharusnya juga dihormati sebagai sahabat, bukan hanya sebagai sumber makanan. Apalagi, kata Flatt dan para pencinta babi, Ellie adalah hewan pintar yang di-

rawat dengan bersih.

“Saya menghadapi gugatan pidana karena dianggap menyembunyikan babi ternak secara ilegal. Dia bukan babi ternak. Dia sangat penting bagi saya dan saya akan berjuang untuk membelanya. Saya berharap ini menjadi preseden agar orang-orang memahami bahwa babi bisa menjadi hewan peliharaan. Babi bukan sekedar hewan yang bisa Anda sembelih dan makan,” lanjutnya.

Wali Kota Canajoharie,

Jeff Baker, mengatakan, dewan kota tidak bersedia berkomentar sementara menunggu berlangsungnya proses pengadilan. Tetapi seorang pengacara yang mewakili banyak penduduk kota itu mengatakan, babi berpotensi membahayakan kesehatan masyarakat.

Ia berpendapat bahwa jika Flatt diizinkan mengabaikan peraturan zonasi, kota itu ibarat komunitas tanpa hukum.

Nasib Ellie bergantung pada interpretasi pedoman

perumahan federal yang menyatakan pemerintah kota harus menyediakan “akomodasi yang wajar” untuk hewan bantuan yang dibutuhkan seseorang untuk kebutuhan pengobatan gangguan kesehatan.

Sementara itu, pengacara Flatt berpendapat bahwa kliennya memenuhi persyaratan itu. Ia mengatakan bahwa Ellie membuat Flatt menghentikan ketergantungannya pada obat dan membantu mengatasi gangguan kecemasannya. • osm

perumahan federal yang menyatakan pemerintah kota harus menyediakan “akomodasi yang wajar” untuk hewan bantuan yang dibutuhkan seseorang untuk kebutuhan pengobatan gangguan kesehatan.

Sementara itu, pengacara Flatt berpendapat bahwa kliennya memenuhi persyaratan itu. Ia mengatakan bahwa Ellie membuat Flatt menghentikan ketergantungannya pada obat dan membantu mengatasi gangguan kecemasannya. • osm

itu telah membuat negara mengalami kerugian hingga ratusan miliar. Kerugian itu terjadi lantaran adanya penyalahgunaan dalam pengelolaan Satelit Garuda-1 yang telah keluar orbit dari slot orbit 123 derajat bujur timur pada 2015 sehingga terjadi kekosongan pengelolaan satelit oleh Indonesia. • mar

katanya.

Selanjutnya, JAM-Pidmil Anwar Saadi menyatakan, tim penyidik koneksitas ini nantinya akan terdiri dari pihak jaksa penyidik, POM TNI, serta oditur militer.

Anwar Saadi mengatakan, pihaknya akan terus berkoordinasi dengan JAM-Pidsus terkait kasus itu.

“Karena sudah ada satu wadah, tim penyidik koneksitas akan dilaksanakan secara bersama-sama sesuai dengan ketentuan dan kewenangan masing-masing,” katanya.

Penyidik Kejagung sebelumnya telah memeriksa sejumlah saksi dari berbagai unsur, baik sipil maupun militer. Kejagung memeriksa Mantan

Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) Periode 2014-2019, Rudiantara, pada Jumat (11/2).

Direktur Penyidikan pada Jaksa Agung Muda Pidana Khusus Supardi mengatakan, tim penyidik mendalami soal pengalihan satelit dari Kemenkominfo ke Kemenhan.

“Iya (didalami terkait pros-

es pengalihan ke Kemenhan). Izin pengelolaan Orbit 123 BT,” kata Supardi saat dikonfirmasi, Jumat (11/2).

Adapun dugaan tindak pidana korupsi itu sempat diungkapkan Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahfud MD.

Akibat penyewaan satelit

bisa diambil ketika peserta memasuki masa pensiun.

“Sesungguhnya terbitnya Permenaker ini sudah melalui proses dialog dengan stakeholder ketenagakerjaan dan kementerian dan lembaga terkait,” ujar Kepala Biro Humas Kemenaker Chairul Fadhly Harahap. • mar

360 Ribu Orang Teken Petisi Tolak...

target 500.000 tanda tangan.

“Mari kita suarakan bersama-sama untuk tolak dan #BatalkanPermenakerNomor 2/2022 tentang Tata Cara dan Persyaratan Pembayaran Manfaat Jaminan Hari Tua,” demikian dikutip dari deskripsi petisi tersebut.

Pemerintah menerbitkan

Permenaker Nomor 2 Tahun 2022 yang mengatur tentang pencairan dana JHT. Tabungan ini baru bisa cairkan setelah peserta mencapai usia 56 tahun. Sebelumnya, di Permenaker Nomor 19 Tahun 2015, tidak ada batasan usia ini.

Aturan baru ini ditolak keras para pekerja. Konfed-

erasi Serikat Pekerja Indonesia (KSPI) bahkan meminta Jokowi mencopot Menaker Ida Fauziyah karena banyaknya kebijakan yang dinilai tidak berpihak kepada buruh.

“Bahkan terkesan bagi kami para buruh, ini menteri pengusaha atau menteri tenaga kerja? Tidak bosan-bosannya

‘menindas’ dan bertindak tanpa hati dan pikiran dalam membuat peraturan menteri tenaga kerja,” kata Presiden KSPI Said Iqbal dalam konferensi pers daring beberapa waktu lalu.

Di sisi lain, Kemnaker mengklaim jika JHT merupakan program jangka panjang yang dananya memang hanya

aman Polek Kampar dengan cara mesin motornya dimatikan saat berada di jalan raya. Kemudian didorong perlahan mendekati Polek,” ujar Ramadhan.

Tersangka bersembunyi di halaman belakang Polek untuk menunggu petugas yang

Bertambah 13.338 Kasus Positif,...

Jakarta, Senin (14/2).

EP ditangkap justru di Mako Polek Kampar, Riau. Saat itu ia ngumpet di salah satu tempat kosong yang ada di kantor polisi tersebut.

“Ditangkap saat bersembunyi di ruangan kosong dalam gedung atau bangunan

Polek Kampar pada malam hari,” ujar Ramadhan.

Ramadhan mengatakan, EP sempat “berpamitan” melalui akun Facebook pribadinya.

“Awal kecurigaan setelah membaca postingan tersangka di FB (Facebook) yang berisi

‘berpamitan’ sehingga tim Densus 88 bergerak,” kata Ramadhan.

Ia menjelaskan, terduga teroris tersebut memasuki halaman Polek Kampar secara diam-diam pada malam hari.

“Tersangka memasuki hal-

aman Polek Kampar dengan cara mesin motornya dimatikan saat berada di jalan raya. Kemudian didorong perlahan mendekati Polek,” ujar Ramadhan.

Tersangka bersembunyi di halaman belakang Polek untuk menunggu petugas yang

lengkap, anggota Densus didampingi Polek menangkap tersangka.

“Ditemukan obeng yang telah diasah menjadi runcing di kantong kirinya. Yang akan digunakan menusuk anggota jaga dan merebut senjata api,” tutur Ramadhan. • mar

selama pandemi berlangsung.

Dengan data tersebut, maka saat ini tercatat ada 375.857 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 22.227 orang berstatus suspek.

Berdasarkan data dari

Satgas Covid-19 bersumber dari Kemenkes, DKI Jakarta menjadi penyumbang terbanyak dengan 10.275 kasus baru.

Posisi berikutnya Jawa Barat.

Sementara Sulawesi Barat menempati posisi terendah dengan 18 kasus. • 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.
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 Tanzi), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARIK 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 (Kordinator 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