

Pakar Kesehatan Serukan Berhenti Minum Suplemen Kalsium

Kalsium yang diberikan dalam bentuk suplemen bisa berbahaya.

JAKARTA (IM) - Profesor di bidang epidemiologi dari King's College London, Tim Spector, mengimbau agar masyarakat berhenti mengonsumsi suplemen kalsium. Prof Spector mengungkapkan bahwa konsumsi suplemen kalsium memberikan dampak buruk bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Pernyataan ini didasarkan pada sebuah studi yang telah dipublikasikan dalam BMJ. Studi ini menunjukkan bahwa konsumsi suplemen kalsium bisa memicu timbulnya masalah kardiovaskular.

"Suplemen kalsium buruk untuk jantung dan pembuluh darah Anda," ungkap Prof Spector, seperti dilansir Express, Rabu (18/5).

Temuan dalam studi ter-

baru ini menambah lebih banyak bukti bahwa kalsium yang diberikan dalam bentuk suplemen bisa berbahaya. Prof Spector mengatakan pemberian suplemen kalsium perlu dihentikan, meski diberikan bersamaan dengan vitamin D. Fungsi dari vitamin D adalah membantu tubuh menyerap kalsium lebih mudah.

Dalam studi ini, tim peneliti berupaya untuk mengidentifikasi hubungan antara suplemen kalsium dan vitamin D dengan perkembangan dan kematian terkait stenosis aorta. Stenosis aorta atau stenosis katup aorta terjadi ketika katup aorta jantung menyempit.

Kondisi tersebut membuat katup aorta tidak bisa terbuka sepenuhnya. Dampaknya, aliran darah dari jantung ke arteri utama tubuh yaitu aorta men-

jadi berkurang atau terhambat. Hal ini akan membuat aliran darah ke seluruh tubuh juga ikut bermasalah.

Partisipan dalam studi ini merupakan pasien stenosis aorta ringan hingga sedang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Para partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok berdasarkan konsumsi suplemen kalsium dan vitamin D mereka. Kelompok pertama tidak mengonsumsi suplemen, kelompok kedua mengonsumsi suplemen vitamin D, kelompok ketiga mengonsumsi suplemen kalsium dan vitamin D.

Hasil studi menunjukkan bahwa suplementasi kalsium dan vitamin D berkaitan dengan risiko kematian akibat semua penyebab yang lebih tinggi. Suplementasi kalsium dan vitamin D juga tampak meningkatkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan risiko penggantian katup aorta (AVR) meningkat.

"Suplemen kalsium, den-

gan atau tanpa vitamin D, berkaitan dengan harapan hidup yang lebih rendah dan AVR yang lebih besar pada pasien lansia dengan AS (stenosis aorta) ringan hingga sedang," jelas tim peneliti.

Beberapa studi lain juga pernah menyoro dampak penggunaan suplemen kalsium dapat meningkatkan risiko serangan jantung. Sebuah analisis terbaru yang dikutip Mayo Clinic misalnya, menyebutkan bahwa suplemen kalsium dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, khususnya pada perempuan pascamenopause yang sehat.

Namun ada pula studi yang menemukan bahwa suplemen kalsium tidak meningkatkan risiko penyakit jantung. Mayo Clinic menilai perlu ada penelitian lebih lanjut untuk mengetahui secara pasti bagaimana suplemen kalsium mempengaruhi risiko serangan jantung pada pengujiannya.

Secara umum, kalsium

merupakan salah satu mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Akan tetapi, asupan kalsium tak hanya bisa didapatkan dari suplemen saja.

Kalsium juga bisa didapatkan melalui berbagai jenis makanan dan minuman. Sebagian dari antaranya adalah susu, keju, dan produk olahan susu lainnya.

Selain itu, sayuran berdaun hijau seperti kale dan okra juga dapat menjadi sumber kalsium yang baik. Namun, meski berdaun hijau dan kaya akan kalsium, bayam bukan sumber kalsium yang baik untuk dikonsumsi karena tubuh tidak bisa mencerna kalsium dari bayam.

Minuman berbahan kedelai yang diperkaya dengan kalsium serta roti dan makanan bertepung yang dibuat dari tepung terfortifikasi juga bisa menjadi pilihan. Opsi lainnya adalah ikan yang tulangnya bisa dimakan seperti sarden dan pilchard. ● **tom**

SAMBUNGAN

211.000 ton.

"Melibehi kebutuhan nasional kita," tutur Jokowi.

Selain itu, saat ini mulai terdapat penurunan harga minyak goreng secara nasional. Pada April, harga minyak goreng di pasaran berkisar pada Rp 19.800 per liter. Setelah ada pelarangan ekspor, harga minyak goreng di pasaran rata-rata sebesar Rp17.200,- hingga Rp 17.600 per liter.

"Ini merupakan usaha bersama kita, baik pemerintah, BUMD dan swasta. Walau memang ada beberapa daerah yang saya tahu harga minyak gorengnya masih relatif tinggi," ungkap Jokowi.

Diproses Hukum

Presiden Jokowi juga memerintahkan aparat penegak hukum untuk terus mengusut kasus minyak goreng. Ia meminta para pelaku diproses hukum.

"Di sisi lain, mengenai adanya dugaan pelanggaran dan penyelewengan dalam distribusi dan produksi minyak goreng, saya juga telah memerintahkan aparat hukum kita terus melakukan penyelidikan dan memproses hukum para pelakunya," kata Jokowi dalam pernyataan pers seperti disiarkan di akun YouTube Sekretariat Presiden, Kamis (19/5).

Jokowi Cabut Larangan Ekspor...

Jokowi menegaskan tidak ingin ada pihak yang bermain terkait distribusi minyak goreng.

Menurut Jokowi, hal itu dapat berdampak buruk terhadap kondisi masyarakat.

"Saya tidak mau ada yang bermain-main, yang dampaknya mempersulit rakyat, merugikan rakyat," ujar Jokowi.

Kejagung sebelumnya menjerat tersangka baru terkait kasus korupsi pemberian fasilitas ekspor crude palm oil (CPO) dan turunannya pada Januari 2021-Maret 2022.

Tersangka baru yang ditetapkan adalah pihak swasta bernama Lin Che Wei alias

Weibinanto Halimdjati.

"Adapun satu orang Tersangka yang dilakukan penahanan yaitu LCW alias WH selaku pihak swasta yang diperbantukan di Kementerian Perdagangan RI," kata Kapuspenkum Kejagung Ketut Sumedana dalam keterangan tertulis, Selasa (17/5).

Lin Che Wei ditetapkan sebagai tersangka berdasarkan Surat Perintah Penyidikan Direktur Penyidikan Jaksa Agung Muda Tindak Pidana Khusus Nomor: Print-26/F.2/Fd.2/05/2022 tanggal 17 Mei 2022 dan Surat Penetapan Tersangka (PIDSUS-18) Nomor: TAP-

DARI HAL 1

22/F.2/Fd.2/05/2022 tanggal 17 Mei 2022. Selanjutnya Lin Che Wei ditahan di Rumah Tahanan Salemba Jakarta Pusat selama 20 hari terhitung sejak 17 Mei 2022 sampai 5 Juni 2022.

Perbuatan tersangka diduga melanggar Pasal 2 jo Pasal 3 jo Pasal 18 Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 sebagaimana diubah dan ditambah dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi jo Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP. ● **mar**

M Kece di Persidangan Peragakan Saat...

memeragakan aksi pemukulan dan pemaksaan makan tinja di dalam persidangan yang digelar di Pengadilan Negeri Jakarta selatan (PN Jaksel), Kamis (19/5).

M Kece yang dihadirkan ke persidangan sebagai saksi korban, menceritakan waktu dia ditampar dan dipukul oleh terdakwa Napoleon, termasuk termasuk terdakwa lainnya. Ia cerita dan mempraktikkan aksi pengeroyokan terhadapnya seperti yang diminta Jaksa Penuntut Umum (JPU) dan majelis hakim.

Ketua majelis hakim Djuyamoto pun meminta Kece untuk mempraktikkan kejadian itu di ruang sidang. Adapun Kece menirukan perbuatan Napoleon dan satu anggota JPU menjadi model bagi dirinya.

"Pertama ditampar begini (tangan terbuka, ke arah pipi kiri), kemudian ditonjok begini (ke arah pelipis kiri) terus yang lain ngerubutin saya," ujar M Kece sambil menirukan dengan gerakan, Kamis (19/5).

Menurutnya, usai pemukulan terjadi, beberapa tahanan lain ikut ambil bagian. Tidak berselang lama, Kece menyatakan Napoleon meminta para tahanan untuk menghentikan aksinya, hanya saja Napoleon meminta pesanan ke salah satu terdakwa lain.

Kece menyebut pesanan yang dibawakan tersebut berisi

feses atau kotoran manusia yang dibungkus kantong plastik.

"Setelah itu terdakwa menyetop 'stop stop sini mana pesanan saya,'" tutur Kece menirukan ucapan Napoleon.

Kece melanjutkan, Napoleon langsung meminta dirinya untuk menutup mata dan membuka mulut hingga terjadilah insiden pelumuran kotoran manusia ke wajah Kece. Kece lalu menutup matanya dengan sedikit menggenggam bagian tangannya agar bisa melihat apa yang akan dilakukan terhadapnya.

"Nah setelah saya melihat saya suruh buka mulut kemudian, jadi kemudian mengambil sebuah benda saya tidak tahu langsung dimasukkan ke mulut, masuk semua, saya pikir lum-pur gitu ya, tapi ternyata bau, ternyata itu feses atau kotoran manusia," lanjutnya.

Mendengar keterangan itu, JPU juga meminta Kece mempraktikkan insiden saat Napoleon memasukkan kotoran manusia ke mulutnya. Kece juga mengaku kalau Napoleon mengatakan wajahnya seperti kotoran manusia.

"Buka mulut, masuk semua kemudian dibegini begini (memasukkan isi plastik ke mulut) sambil ngomong 'wajah kamu mirip tahu' begitu," ucapnya.

Akibat tindakan itu, M.

Kece mengaku tubuhnya terdorong hingga memepet ke tembok. Dia juga mengaku tidak melakukan perlawanan sama sekali. Sebelum peristiwa itu terjadi, M Kece menyebutkan dia ditahan di Rutan Bareskrim Polri usai menyanggah status tersangka kasus penodaan agama.

Saat kejadian, Kece mengaku sedang beristirahat di kamar tahanan nomor 11 dan hingga akhirnya dia dibantukan oleh terdakwa lain bernama Harmeniko alias Choky alias Pak RT. Setelah dibantukan Pak RT, Kece mengaku diajak berbicara oleh Napoleon.

Kepada Kece, eks Kadiv Hubinter Bareskrim Polri itu bertanya apakah mengenal dirinya atau tidak. Kece saat itu menjawab jika dirinya tidak mengenal sosok Napoleon karena tidak pernah menonton televisi dan dia juga ditanyai alamatnya hingga identitasnya.

Kece juga mengaku melihat perwira aktif Polri tersebut membawa ponsel genggam. Hal itu dia katakan saat Napoleon bertanya tentang konten Kece di Youtube yang diduga menodakan agama dan viral di media sosial.

Singkatnya, Napoleon langsung memanggil tahanan lain yang disebut sebagai ahli hadist. Kece mengatakan, saat itu muncul sosok bernama

Ustadz Maman Suryadi yang juga merupakan Panglima Laskar FPI ke dalam kamar tahanan.

Tidak berselang lama, sosok Maman disebut Kece melakukan pemukulan karena tidak puas dengan jawabannya yang dinilai menghina Nabi Muhammad.

"Kenapa kamu menghina Nabi Muhammad, dari mana kamu tahu, Nabi Muhammad, berkepala besar?" tanya Maman Suryadi seperti ditirukan Kece di ruang sidang.

"Ada di suatu hadist," kata M. Kece menjawab perbincangan Maman saat itu.

"Dia (Maman ngomong) 'Tidak ada itu, ah bohong' dia langsung pukul saya," aku Kece.

Usai itu, Kece menyebut Irjen Napoleon baru ikut ambil bagian. Kepada JPU, dia menyebut kalau Napoleon memukul sebanyak dua kali.

Berdasarkan pantauan, M Kece tiba di PN Jakasel sekitar pukul 10.00 WIB. Kece tampak berjalan diiringi petugas kepolisian dengan tangan terborgol menuju ruang sidang utama PN Jakarta Selatan.

Kece terlihat mengenakan batik berlonjong panjang, berjalan terpincang, dan mengaku dalam kondisi sehat.

"Saya sehat, sehat," ujar Kece di PN Jakarta Selatan, Kamis (19/5).

Miyabi Gala Dinner di Jakarta,...

bintang pornografi.

"Simbolnya belum hilang kecuali yang bersangkutan taubat dan mengancam apa yang dilakukan dirinya bahwa itu dirinya tidak benar. Simbol itu dia buang," ujarnya.

Kedatangannya ke Indonesia yang dipromotori Repez Entertainment Present ini adalah untuk menggelar gala dinner secara eksklusif bertajuk "Gala Dinner with Miyabi". Peserta pun dibatasi hanya untuk 50 orang dan satu orang diwajibkan membayar

lebih dari Rp15 juta.

Tak Perlu Izin Polisi memastikan gala dinner bersama Miyabi tak memerlukan izin keramaian. Surat izin keramaian baru diperlukan jika kegiatan tersebut bersifat umum. Demikian dikatakan Kabid Humas Polda Metro Jaya Kombes Pol Endra Zulpan.

"Dia mengadakan acara tidak mengundang secara umum. Tidak undang orang lain. Iya kan? Jadi tidak memerlukan izin daripada keramaian

dan sebagainya," kata Zulpan di Polda Metro Jaya, Jakarta, Kamis (19/5).

Acara gala dinner bersama Miyabi rencananya digelar di Hotel Four Season pada 5 Juni mendatang. Tapi kegiatan tersebut hingga saat ini belum mengantongi izin dari pemerintah provinsi DKI Jakarta.

Kepala Seksi Pengawasan dan Pengendalian (Wasdal) Dinas Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Disparekraf) DKI Jakarta, Iffan mengemukakan jika pihaknya belum mengelu-

arkan izin karena penyelenggara sampai saat ini belum mengajukan permohonan.

"Memang permohonan atau segala sesuatu yang berkaitan belum ada. Jadi kami gak bisa komentar apa-apa," ujar Iffan kepada wartawan, Rabu (18/5).

Menurut Iffan, penyelenggara harus mengajukan permohonan untuk mendapatkan izin. Baru setelah itu, ada tim yang akan menilai.

"Kami itu punya komite penilaian hiburan artis dan di Inggris.

Namun penuntutan turun tajam karena polisi menegakkan pencurian barang senilai di bawah USD250 (Rp3,7 juta) telah efektif didekriminalisasi.

Diketahui, kasus penguti-

olahragawan daerah. Unsurnya terdiri dari Kejati, Intelkam Polda Metro Jaya, Biro Hukum, Satpol, Dinas Tenaga Kerja, Imigrasi, BPBD, semuanya itu akan menilai kesesuaian norma-norma yang ada," ujarnya menjelaskan.

"Terus mau apa di Jakarta misalnya, kegiatan apa yang dilakukan, apakah sudah perizinannya lengkap, persyaratan administrasinya sesuai, terus yang paling penting harus ada kesesuaian dengan adat istiadat kita," katanya. ● **mar**

lan meningkat sebelum penguncian Covid-1. Jumlah pengunjung terhenti saat sebagian besar warga Inggris berada di rumah karena lockdown.

Namun angka itu kembali meningkat setelah pembatasan dicabut. ● **osm**

Berbagai Manfaat Luar Biasa Biji Chia Bagi Kesehatan

JAKARTA (IM) - Biji chia adalah biji kecil berwarna hitam dan putih yang dikenal kaya nutrisi seperti protein dan serat. Mereka berasal dari tanaman *Salvia hispanica*.

Dilansir di Healthline pada Kamis (19/5), banyak orang senang menggunakan biji chia dalam makanan yang dipanggang untuk membuat telur dan puding vegan atau ditaburkan di atas salad. Beberapa orang juga suka minum air biji chia.

Saat Anda memasukkan biji chia ke dalam air, mereka menyerap cairannya. Kemampuan penyerapannya sangat mengesankan sehingga biji chia benar-benar bisa menjadi 12 kali lipat dari ukuran aslinya saat direndam.

Berikut enam manfaat kesehatan dari biji:

1. Dapat menurunkan tekanan darah tinggi

Senyawa antioksidan dalam biji chia yang disebut asam klorogenat dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi.

2. Dapat membantu mengurangi peradangan

Kategori suspek Covid-19 diberikan pada orang yang mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala

Antioksidan dalam biji chia yang disebut asam caffeic dapat menawarkan efek antiinflamasi.

3. Manfaat untuk kesehatan jantung

Biji chia kaya akan serat dan mengandung asam lemak omega 3 yang disebut asam alfa-linolenat (ALA), yang mungkin menawarkan manfaat bagi kesehatan jantung Anda.

4. Dukungan untuk kesehatan tulang

ALA juga dapat berperan dalam mendukung tulang yang kuat dan sehat.

5. Kontrol gula darah

Ada juga beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa biji chia dapat membantu mendukung manajemen gula darah yang sehat.

6. Potensi manfaat kulit

Asam lemak dalam biji chia dapat membantu meringankan kulit yang teriritasi dan air minum dapat mendukung hidrasi kulit. Namun, tidak ada penelitian langsung tentang manfaat kulit dari minum air biji chia itu sendiri, sehingga diperlukan lebih banyak penelitian. ● **tom**

SAMBUNGAN

Tambah 318 Kasus Positif Covid-19,...

melaporkan, saat ini tercatat ada 3.766 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 mencatat bahwa kini terdapat 4.083 orang yang berstatus suspek.

Kategori suspek Covid-19 diberikan pada orang yang mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala

memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi lokal.

Kemudian istilah suspek juga merujuk pada seseorang yang mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan selama 14 hari terakhir punya riwayat kontak dengan penderita Covid-19.

Lalu, suspek Covid-19 juga merujuk pada orang dengan ISPA berat atau pneumonia berat yang butuh perawatan rumah sakit tanpa penyebab klinis yang meyakinkan. ● **mar**

Tarif Listrik untuk Pelanggan...

berbagi beban dengan pemerintah yang harus menambah belanja subsidi," ujar Sri dalam rapat kerja dengan Badan Anggaran (Banggar) DPR di Jakarta, Kamis (19/5).

Sri menyebut Presiden Jokowi dan kabinet telah menyetujui kenaikan listrik rumah tangga yang memiliki beban 3.000 VA.

"Tarifnya dinaikkan supaya beban APBN tidak terlalu besar, dan di saat yang sama masyarakat kelas bawah terlindungi dari kenaikan tarif listrik. Tarif listrik hanya segmen 3.000 VA ke atas yang boleh naik" tegasnya.

Tercatat, untuk tahun ini pemerintah menambah subsidi listrik sebesar Rp3,1 triliun dari sebelumnya Rp56,5 triliun menjadi Rp59,6 triliun. Lalu, ada juga tambahan untuk kompensasi listrik sebesar Rp21,4 triliun.

"Yakinlah saya pribadi maupun yang lain tidak akan melakukan intimidasi, baik secara psikologi, tidak ada, buat apa? Kita lihat fakta saja, ini kan dilihat orang banyak juga, kita lihat," ujar Irjen Napoleon di PN Jakarta Selatan, Kamis (19/5) lalu.

Jenderal bintang dua Polri ini enggan berbicara banyak tentang pertemuannya pada persidangan berikutnya. Pasalnya, dia pun hanya ingin fokus pada persidangan saja, yang mana telah diatur di dalam hukum.

"Sudahlah, yang lalu sudah berlalu, jadi kita hormati hukum, silahkan nanti ketemu dan laksanakan sidang," katanya. ● **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 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 Izzul 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
Tempel : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639 7652.
Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM