

Biji Labu Mampu Menjaga Kesehatan Jantung Hingga Mengatasi Kanker

Biji labu bisa menjadi pengganti terbaik untuk camilan tengah hari Anda.

JAKARTA (IM)-Buah labu biasanya sering dikonsumsi orang dalam berbagai olahan, seperti kolak hingga campuran kue.

Namun ternyata banyak yang tidak mengetahui bahwa selain daging buahnya, biji labu juga memiliki banyak manfaat.

Biji labu memiliki antioksidan, asam lemak tak jenuh ganda, potasium, vitamin B dan folat. Biji labu bisa menjadi pengganti terbaik untuk camilan tengah hari Anda.

Dilansir dari pragativadi pada Sabtu (4/6), biji labu membantu Anda mencapai campuran diet seimbang dan bergizi yang mengarah ke gaya

hidup sehat.

Berikut lima manfaat biji labu untuk kesehatan yaitu :

1. Camilan sehat untuk Menurunkan Berat Badan

Makan biji labu sebagai camilan dapat membantu penurunan berat badan Anda. Biji labu bagus untuk membakar lemak dan membentuk otot. Biji labu mengenyangkan dan kaya akan seng dan kalsium, protein dan serat.

Serat membantu sistem pencernaan Anda dan membuat Anda merasa kurang lapar sepanjang hari. Itu mencegah Anda makan berlebihan sepanjang hari, mencegah Anda menambah berat badan. Seng membantu membakar lemak dan membantu Anda menu-

runkan berat badan secara efektif sambil menawarkan berbagai manfaat kesehatan lainnya.

2. Kaya Antioksidan

Biji labu kaya akan antioksidan seperti vitamin E dan karotenoid. Karotenoid sangat penting untuk melindungi Anda dari penyakit karena membuat sistem kekebalan Anda lebih kuat.

Karotenoid juga merangsang kolagen untuk menjaga elastisitas kulit Anda. Selain itu, antioksidan dalam biji labu melindungi Anda dari radikal bebas dan mengurangi peradangan dengan menambah daftar manfaat kesehatannya.

3. Mengurangi Risiko Kanker

Penelitian telah menunjukkan bahwa diet yang mengandung biji labu membantu mengurangi risiko kanker. Biji labu dapat membantu Anda mencegah kanker paru-

paru, payudara, perut, prostat dan usus besar.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa biji labu membantu mencegah kanker payudara pada wanita pascamenopause. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa biji ini memainkan peran kecil dalam mengobati kanker payudara. Studi lebih lanjut membuktikan bahwa biji labu sangat membantu memperlambat pertumbuhan sel kanker prostat.

4. Sumber Magnesium

Banyak orang cenderung mengalami kekurangan magnesium tanpa pernah didiagnosis. Biji ini merupakan sumber alami magnesium untuk membantu mengatasi kekurangan magnesium.

Kekurangan magnesium berbahaya karena magnesium sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah Anda dan mengurangi risiko penyakit

jantung. Magnesium juga membantu menjaga kesehatan tulang dan mengatur kadar gula darah.

5. Menjaga Kesehatan Jantung

Antioksidan, seng dan magnesium dalam makanan super ini menjaga kesehatan jantung. Selain itu, biji labu membantu mengontrol tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol tinggi. Ini adalah faktor risiko tinggi untuk penyakit jantung dan perlu pengaturan untuk manfaat kesehatan yang optimal.

Menambahkannya ke makanan Anda juga dapat membantu meningkatkan oksida nitrat dalam darah Anda. Oksida nitrat bekerja untuk memperluas pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah. Akibatnya, mengurangi risiko plak tumbuh di arteri Anda secara signifikan dan mencegah penyakit jantung. ● tom

SAMBUNGAN

bari generasi muda di masa mendatang,” terang Luhut.

Luhut juga mengatakan penerapan prinsip ekonomi biru, hijau, dan sirkular sesuai arahan Presiden Jokowi. Mulai hari ini, lanjutnya, akan dilaksanakan uji coba penggunaan bus listrik sebagai shuttle bus kendaraan pariwisata. Rute perjalanan shuttle bus ini meliputi Borobudur-Malioboro-Prambanan.

“Dengan menggunakan kendaraan listrik dan EBT, saya

Fantastis, Tiket Naik Candi Borobudur...

rasa akan semakin mempertegas komitmen Indonesia dalam penggunaan energi ramah lingkungan,” jelas Luhut.

Dikutip dari laman Borobudurpark, Minggu (5/6) tiket masuk Candi Borobudur terbagi menjadi dua jenis. Yang pertama tiket biasa untuk dewasa hanya Rp 50 ribu saja dan tiket bundling Borobudur dan Samudera Raksa untuk dewasa Rp 65 ribu. Sedangkan untuk anak-anak harga tiketnya Rp 25 ribu.

Sementara itu, untuk wis-

man, harga tiket masuk Candi Borobudur di atas Rp 200 ribuan.

Pedagang Resah

Wacana kenaikan harga tiket naik Candi Borobudur menjadi Rp 750 ribu untuk turis lokal dan USD 100 untuk turis asing meresahkan para pedagang di kompleks Candi Borobudur. Mereka khawatir Candi Borobudur bakal sepi pengunjung.

“Itu infonya kemarin (soal kenaikan harga tiket), kan ada kunjungan Pak Luhut itu, saya dengar infonya seperti itu,” kata pedagang di area Candi Borobudur, Asmiati (42), Minggu (5/6). “Kalau tiket sampai segitu (naik menjadi Rp 750 ribu) kayaknya memberatkan, karena yang ke sini nggak hanya orang berduit,” imbuh Asmiati.

Saat Candi Borobudur ramai wisatawan pada libur lebaran lalu, dia mengaku pendapatannya belum sesuai harapan.

“Khawatir tidak ada pengunjung (karena tiket mahal). Kan dua tahun kemarin ada corona kita tutup. Terus ini ibaratnya baru mau berjalan lagi, normal seperti biasa, kok tiba-tiba ada info seperti itu, kan meresahkan,” ujar Asmiati.

“Infonya kita tahu baru di medsos saja. Kalau pedagang lain belum banyak yang tahu. Kalau pihak PT (PT Taman Wisata Candi Borobudur) belum ada komentar lebih lanjutkannya. ● mar

DARI HAL 1

Depot Kontainer di Bangladesh Terbakar...

orang yang kritis kondisinya. Mereka mengalami luka bakar dari 60 persen hingga 90 persen.

Chowdhury merupakan kepala dokter di Chittagong, kota pelabuhan di Bangladesh di mana tak jauh darinya lokasi kebakaran.

Otoritas pemadam kebakaran, Jalal Ahmed, mengatakan, api muncul sebelum tengah malam di salah satu fasilitas penyimpanan kontainer di Sitakunda yang berjarak 40 km dari Chittagong.

Di sisi lain Abul Kalam

Azad selaku kepala kepolisian lokal mengatakan para korban luka itu termasuk petugas damkar dan polisi. Bahkan, ada petugas damkar yang tewas.

“Dari ratusan korban yang terluka itu termasuk 40 petugas damkar dan 10 polisi. Tiga petugas damkar termasuk dalam korban tewas,” ucapnya.

Saat ini kebakaran itu sudah dikuasai meski masih ada beberapa titik api. Sementara itu penyebab kebakaran saat ini masih dalam penyelidikan.

Salah seorang dokter yang menangani para korban men-

gatakan, setidaknya ada dua puluh korban mengalami luka bakar yang sangat parah. Kondisi mereka saat ini kritis karena hampir sekujur tubuh mereka terbakar, atau sekitar 60% hingga 90% dari tubuh mereka.

Media setempat melaporkan, beberapa kontainer di depot yang terbakar itu menyimpan bahan kimia.

Ledakan keras sempat terdengar, Ledakan itu menghancurkan jendela beberapa bangunan di dekatnya. Media lokal melaporkan kuatnya ledakan itu hingga terdengar

sejauh 4 km.

Kota Sitakunda hanya berjarak 40 km dari kota terbesar kedua di negara itu, Chittagong, dan salah satu rumah sakit di kota itu telah dibanjiri korban yang terluka termasuk pekerja depot serta petugas pemadam kebakaran dan polisi, menurut media setempat.

Beberapa jam setelah ledakan, petugas pemadam kebakaran masih berusaha memadamkan api pada Minggu (5/6) pagi.

Sekira 600 orang bekerja di depot itu, kata direktur fasilitas

itu, Mujibur Rahman, kepada wartawan.

Kebakaran biasa terjadi di Bangladesh. Tahun lalu, setidaknya 39 orang tewas setelah sebuah feri terbakar di selatan negara itu. Dan awal tahun yang sama, sedikitnya 52 orang tewas dalam kebakaran pabrik di Ruppang dekat ibu kota, Dhaka.

Tiga pekerja juga tewas pada 2020 setelah sebuah tangki minyak meledak di depot penyimpanan kontainer lain di Patenga, tidak jauh dari Chittagong. ● mar

Pencarian Eril di Sungai Aare...

lometer wilayah sungai Aare. Hingga Sabtu (4/6) sore, pencarian belum membuahkan hasil yang diharapkan,” tulis KBRI Bern dalam keterangan resmi, Minggu (5/6).

“Metode pencarian yang

terus dilakukan adalah dengan patroli perahu dan patroli darat. Sedangkan penggunaan metode lainnya akan sangat bergantung pada jumlah debit air, tingkat kekeruhan air, dan cuaca di sepanjang area pen-

carian yang dapat berubah sewaktu-waktu,” tulis KBRI.

Diperkirakan, cuaca beberapa hari ke depan di sana akan diliputi hujan dan badai, terutama di daerah pegunungan. Hal ini diprediksi me-

ingkatkan debit air Sungai Aare. Pihak kepolisian Bern disebut optimistis bahwa naiknya temperatur seiring masuknya wilayah Swiss pada musim panas akan menambah debit air dan intensitas aktivi-

tas pengunjung di sepanjang Sungai Aare.

“Peningkatan dinamika di Sungai Aare ini diharapkan akan berkontribusi positif dalam proses pencarian,” tulis KBRI Bern. ● mar

Harga Cabai Semakin Pedas...

terdapat di Pasar Johor Baru sekitar Rp50.000 per kilogram.

Sementara untuk jenis cabai rawit hijau memiliki harga rata-rata Rp65.972 per kilogram mengalami kenaikan sekitar Rp1.805 dari harga sebelumnya. Pasar Pademangan Timur memiliki harga rata-rata terendah yaitu sekitar Rp50.000 per kilogram. Sedangkan harga tertinggi berada

di Pasar Klender SS sekitar Rp80.000 per kilogram.

Harga Minyak Goreng

Para Ibu-ibu juga mengeluhkan harga minyak goreng curah di pasar yang masih di atas Harga Eceran Tertinggi (HET) Rp14.000. Harga minyak goreng curah dibanderol Rp17.000 sampai 18.000 per liter.

Kepala Bidang Distribusi

Perdagangan dan Pengawasan Kementrologian Disdagin Kota Bandung, Meiwan Kartiwa menjelaskan, salah satu faktor tingginya harga minyak goreng curah di Kota Bandung karena rantai distribusi yang panjang.

“Kebanyakan yang jual di atas HET itu karena mereka mendapatkan minyak bukan dari distributor atau subdis-

tributor yang terdaftar pada aplikasi sistem informasi minyak goreng curah (Simirah). Sehingga harga jualnya pun tinggi,” ungkap Meiwan, Minggu (5/6).

Simirah merupakan aplikasi yang disediakan Kementerian Perindustrian bagi para produsen, distributor (D1), subdistributor (D2) dan pengecer minyak goreng curah. Melalui

aplikasi ini, bisa terlihat berapa harga jual dari produsen ke D1, D1 ke D2, sampai ke pengecer.

“Hal yang terjadi di lapangan itu tidak semua pengecer beli dari D2, mungkin ada kendala tersendiri. Jadi, si pengecer ini yang harusnya jual Rp15.500 per kilogram, tapi karena beli ke sesama pengecer, jadi lebih mahal sebab mereka juga harus dapat untung,” jelasnya. ● mar

Joe Biden Diungsikan Lantaran...

katanya. “Penyelidikan awal mengungkap pilot tidak berada di saluran radio yang tepat, tidak mengikuti NOTAMS (Pemberitahuan kepada Pen-

erbang) yang telah diajukan dan tidak mengikuti panduan penerbangan yang diterbitkan,” kata Guglielmi sebagaimana dilansir Reuters.

Peristiwa itu, yang terjadi sesaat sebelum pukul 1 siang waktu Amerika Bagian Timur, menyebabkan kebingungan di pusat kota Pantai Rehoboth pada

akhir pekan yang sibuk, dengan iring-iringan mobil kepresidenan berpacu melintasi kota sebelum kembali ke kediaman keluarga Biden. Seorang pejabat Dinas

Rahasia mengatakan langkah-langkah keamanan pencegahan telah diambil, tetapi tidak ada ancaman signifikan terhadap presiden. ● osm

Ngemis Sambil Bawa Proposal...

bank, yaitu Bank Sulut Gorontalo (SulutGo) Rp390 juta dan Bank Mandiri Rp94 juta. Namun, saat dimintai keterangan oleh pihak Kelurahan Ipilo, dia mengatakan bahwa uang tabungannya itu bu-

kan semata-mata hasil mengemis. Namun, juga hasil jerih payahnya bekerja.

Adapun, dalam salah satu video yang viral menjelaskan bahwa Luhfi mengumpulkan uang terse-

but dengan meminta sumbangan kepada warga sembari membawa proposal dengan dalih sumbangan masjid. “Saya sebenarnya juga berusaha mencari kerja, cuma belum dapat. Ini saya mencari (kerja)

lagi,” katanya di dalam salah satu video, dikutip Minggu (5/6). Sementara itu pihak Kelurahan Ipilo bersama unsur Kepolisian dan TNI melakukan klarifikasi terhadap Luhfi. Ternyata, proposal yang di-

gunakannya tidak berizin dan dibuat sendiri. Usai aksinya ini ketahuan dan viral, Luhfi pun mengaku tidak akan mengulang perbuatannya lagi. “Tidak lagi, saya mau berjual saja, buka warung,” ucapnya. ● osm

Literasi Kesehatan Mental Masih Rendah di Indonesia

JAKARTA (IM)-Ketua Umum Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia Prof. Dr. Seger Handoyo mengatakan, literasi kesehatan mental masih rendah. Ia mengatakan, stigma kesehatan mental masih terjadi di masyarakat Indonesia dan perlu upaya untuk menghapus stigma tersebut. “Kita masih harus terus mengubah pandangan masyarakat tentang kesehatan mental,” kata Seger, Sabtu (4/6).

Psikolog lulusan Universitas Indonesia itu mengajak masyarakat untuk mencurahkan perasaan kepada orang terdekat bila ada masalah, atau berkonsultasi kepada psikolog bila membutuhkan bantuan profesional yang tersebar di penjuru Indonesia.

“Kita butuh orang lain untuk bisa membantu agar kesehatan mental optimum,” katanya.

Kesehatan mental tak hanya berarti bebas dari gangguan kejiwaan, tetapi adanya emosi positif, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang baik, juga bebas dari perasaan-perasaan yang negatif. “Bebas dari kecemasan dan mampu menghadapi tuntutan stres kehidupan sehari-hari, itulah orang yang sehat mental,” kata Seger.

Upaya meningkatkan literasi kesehatan mental memerlukan kolaborasi dari berbagai pihak, kata Seger. Ia berharap, kedepannya masyarakat bisa terdorong untuk selalu menjaga ke-

sehatan mental selayaknya menjaga kesehatan fisik.

Psikolog klinis Karina Negara menambahkan, tingkat kesadaran kesehatan mental masih rendah di Indonesia. “Masih banyak yang bilang konseling cuma buat orang gila,” kata dia.

Kendati demikian, kesadaran soal kesehatan jiwa terus membaik selama beberapa tahun belakangan, di mana orang-orang mulai nyaman bercerita soal kondisi kesehatan mentalnya secara terbuka. Model Danella Ilene, pemenang Indonesia’s Next Top Model, adalah salah satu yang terbuka mengenai pergulatan soal kesehatan mental.

Ilene, sapaan akrabnya, pernah mengalami kecemasan di awal karier sebagai model. Industri yang menerapkan standard kecantikan tinggi memberikan tekanan besar kepadanya. Selama tiga tahun, tekanan itu membuatnya merasa depresi dan menjalani pola makan yang salah.

Selama tiga tahun, sejak 2015, Ilene tak memahami apa yang sebenarnya dia alami. “Yang kurasakan adalah sedih, merasa kurang, tidak bersahabat dengan badan sendiri, insomnia, depresi, suicidal thoughts,” ujar dia.

Puncak ketidakhayamanan dirasakan pada 2018 hingga akhirnya dia mencari pertolongan, berawal dari mencari informasi di dunia maya dan kemudian mendapatkan kontak psikolog. “Sekali konseling, matak langsung terbuka, terjawab apa yang selama ini ingin kuketahui,” katanya.

Ia berharap, kedepannya masyarakat bisa terdorong untuk selalu menjaga ke-

Cegah Stunting, Pakar Sarankan Anak Agar Terbiasa Sarapan

JAKARTA (IM)-Data Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2021 menunjukkan, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4 persen. Angka ini turun 3,3 persen dari 27,7 persen pada tahun 2019. Tentu saja momentum ini perlu terus dilanjutkan melalui kolaborasi antarsektor untuk mengurangi risiko kejadian stunting di masa yang akan datang.

Stunting sendiri dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan tahukah Anda, lebih dari 70 persen kejadian stunting disebabkan oleh pola hidup, seperti konsumsi pangan dan aktivitas fisik.

Untuk memenuhi gizi seimbang, konsumsi aneka ragam bahan pangan yang diolah jadi menu menarik bisa menjadi solusi memenuhi gizi keluarga.

Selain itu, seperti dikatakan Guru Besar Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof. Ali Khomsan, sarapan juga sangat penting dan berkon-

tribusi 30 persen dari kebutuhan gizi.

Sarapan bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta sayur dan buah dapat meningkatkan asupan gizi seimbang yang di kemudian hari mampu mendukung tumbuh kembang

“Melihat pola konsumsi di Indonesia saat ini, masyarakat harus meningkatkan konsumsi protein hewani, kacang-kacangan, umbi-umbian, buah dan sayur, sedangkan yang harus diturunkan adalah konsumsi beras dan terigu,” kata Ali, Sabtu (4/6).

Dalam webinar yang digelar Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), ia mengatakan menanam aneka tanaman seperti umbi juga memiliki keunggulan dalam budidaya, yakni mudah ditanam dan adaptif pada berbagai lingkungan dan terhadap perubahan iklim.

Selain itu, ia menyarankan untuk mengonsumsi jus kacang hijau yang dapat meningkatkan berat badan balita, sedangkan tempe meningkatkan berat badan pada balita umur 12-18 bulan. ● tom

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** (Jeffri/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

PENGEMBANGAN WISATA DESA PESISIR

Pengunjung menikmati objek wisata Pantai Beringin Cinta di Desa Bonda, Kecamatan Papalang, Mamuju, Sulawesi Barat, Minggu (5/06/2022). Pemerintah desa dan masyarakat setempat memanfaatkan pantai tersebut menjadi objek wisata keluarga guna menarik wisatawan dan menyajikan produk UMKN dan kuliner.

IDN/ANTARA

