

Ahli Gizi: Jus Detoks Bisa Tingkatkan Risiko Diabetes

Jus detoks diklaim dapat bantu turunkan berat badan dan bikin makin berenergi.

JAKARTA (IM)-Menerapkan diet jus detoksifikasi diklaim bisa menurunkan berat badan dan menambah tingkat energi. Akan tetapi, ahli gizi justru mengingatkan bahaya kesehatan di baliknya. Menurut pakar, "jus detoks" dapat meningkatkan risiko diabetes.

Pelaku diet jus detoks biasanya tidak mengonsumsi apa pun kecuali jus yang mengandung sayuran, buah, dan makanan lain yang dianggap

sehat, seperti kacang mete. Tujuannya adalah membantu jiri sistem pencernaan dengan banyak nutrisi.

Dengan kata lain, pelaku diet tidak menyantap makanan padat. Mereka juga tidak memasukkan asupan seperti kopi, gula, alkohol, dan stimulan lain sehingga mendapatkan hidrasi yang cukup. Beberapa ahli gizi telah menentang gagasan "jus detoks".

Ahli gizi Rachel Clarkson yang mendirikan The DNA

Dietician mengatakan tubuh manusia sudah memiliki sistem detoksifikasi yang kompleks di hati, ginjal, paru-paru, dan kulit. Tubuh terus-menerus membersihkan diri, membuang racun, dan melakukan detoksifikasi dari bahan yang tidak diinginkan 24 jam sehari.

"Tidak ada aturan minum jus yang membantu proses ini. Sayangnya, "jus detoks" tidak memiliki bukti ilmiah untuk mendukung penggunaannya. Hanya klaim kesehatan dan pemasaran pseudosains," kata Clarkson, dikutip dari laman Express, Senin (20/6).

Clarkson mengulas studi yang diterbitkan pada Agustus 2013 di jurnal British Medical,

yang menemukan bahwa minum jus buah dikaitkan dengan risiko diabetes tipe dua yang lebih tinggi. Agar mendapat efek penurunan risiko diabetes, dianjurkan menyantap buah secara utuh, seperti blueberry, apel, dan anggur.

Selain itu, jus detoks tidak mengandung protein atau serat, yang dapat mengikat hilangnya massa otot dan lonjakan besar gula darah jika jusnya didominasi buah. Clarkson menjelaskan, lonjakan gula darah dengan cepat diikuti oleh jatuhnya kadar gula darah.

Hal itu membuat seseorang semakin menginginkan gula, yang akibatnya memicu perasaan mudah marah dan lapar

serta penurunan energi dan hilangnya fokus. Clarkson menyoroti pula kemungkinan penipisan nutrisi.

"Vitamin larut lemak yang ditemukan dalam makanan (A, E, K, dan D) tidak dapat diserap oleh tubuh saat seseorang melakukan diet "jus detoks" karena kurangnya lemak dalam jus," ujarnya.

Ahli gizi untuk jenama kesehatan Second Nature, Tamra Willner, memberi tahu konsekuensi jika diet "jus detoks" dilakukan terus-menerus. Walau diet sarat buah-buahan dan sayuran, tubuh justru kekurangan protein dan akan menyebabkan otot terkuras. **tom**

SAMBUNGAN

Sebelumnya, Menteri Perdagangan (Mendag) Zulkifli Hasan mengatakan, dirinya sudah tahu penyebab harga minyak goreng

di pasar tradisional mahal. Menurut pria yang akrab disapa Zulhas itu, dalam satu hingga dua bulan ke depan persoalan kenaikan

harga bisa selesai. "Nah ini yang harus kita urai di mana. Saya udah tahu. Udah (tahu) sekarang. Mengapa minyak di pasar-pasar

itu mahal saya sudah tahu sebab-sebabnya," ujar Zulhas kepada wartawan di Kompleks Istana Kepresidenan, Senin (20/6).

DARI HAL 1

"Sudah kita perbaiki, sudah ada jalan keluarnya. Sebulan, dua bulan beres insyaallah," kata Zulhas. **mar**

Luhut dan Zulhas Masih Minta Waktu...

Sebelumnya, Menteri Perdagangan (Mendag) Zulkifli Hasan mengatakan, dirinya sudah tahu penyebab harga minyak goreng

di pasar tradisional mahal. Menurut pria yang akrab disapa Zulhas itu, dalam satu hingga dua bulan ke depan persoalan kenaikan

harga bisa selesai. "Nah ini yang harus kita urai di mana. Saya udah tahu. Udah (tahu) sekarang. Mengapa minyak di pasar-pasar

itu mahal saya sudah tahu sebab-sebabnya," ujar Zulhas kepada wartawan di Kompleks Istana Kepresidenan, Senin (20/6).

Cuti Hamil Dapat 6 Bulan...

diberhentikan dari pekerjaannya dan tetap memperoleh haknya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan di bidang ketenagakerjaan.

Jika ibu melahirkan diberhentikan dari pekerjaannya atau tidak memperoleh haknya sebagaimana yang diatur dalam UU KIA, maka pemerintah pusat dan pemerintah daerah harus memberikan pendampingan hukum dan memastikan hak ibu terpenuhi.

Ketua DPR RI Puan

Maharani sebelumnya menegaskan berkomitmen untuk mendorong supaya RUU KIA segera disahkan.

"DPR akan terus melakukan komunikasi intensif dengan berbagai pemangku kepentingan berkenaan dengan hal tersebut. Kami berharap komitmen pemerintah mendukung aturan ini demi masa depan generasi penerus bangsa," kata Puan Maharani Selasa (14/6) lalu.

Menurutnya, pengaturan ulang masa cuti melahirkan penting untuk menjamin

tumbuh kembang anak dan pemulihan bagi ibu setelah melahirkan.

Ia mengungkapkan terdapat sejumlah hak dasar yang harus didapat seorang ibu seperti hak mendapatkan pelayanan kesehatan, jaminan kesehatan saat kehamilan, hingga hak mendapat perlakuan khusus pada fasilitas, sarana, dan prasarana umum.

Adapun hak ibu mendapat rasa aman dan nyaman serta perlindungan dari segala bentuk kekerasan dan diskriminasi,

termasuk di tempat bekerja. Setiap ibu juga wajib mendapat hak atas waktu yang cukup untuk memberikan ASI bagi anak-anaknya, termasuk bagi ibu yang bekerja.

Puan mengungkapkan RUU KIA akan menitikberatkan pada masa pertumbuhan emas anak atau golden age di 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) sebagai penentu masa depan anak.

Jika HPK tidak berjalan dengan baik, anak bisa mengalami gagal tumbuh kembang

serta kecerdasan yang tidak optimal. RUU KIA menekankan pentingnya penyelenggaraan kesejahteraan ibu dan anak secara terarah, terpadu, dan berkelanjutan.

"RUU KIA ini hadir sebagai harapan agar anak-anak kita sebagai penerus bangsa bisa mendapat proses tumbuh kembang yang optimal. Menjadi tugas negara untuk memastikan generasi penerus bertumbuh menjadi SDM yang dapat membawa bangsa ini semakin hebat," katanya. **han**

160 Calon Haji Sakit di Arab Saudi...

Provinsi Jawa Tengah, meninggal dunia karena masalah jantung di Kota Madinah, Arab Saudi.

Koordinator Humas PPIH Embarkasi Solo, Sarip Sahrul Samsudin, mengatakan bahwa calon haji

yang meninggal dunia karena sakit jantung pada Sabtu (18/6), merupakan anggota kelompok terbang

(kloter) 15 Embarkasi Solo. Dikutip dari Antara, Minggu (19/6), jenazah calon haji pria

berusia 61 tahun asal Kecamatan Masaran itu dimakamkan di Baqi, Kota Madinah. **mar**

Bertambah 1.184 Kasus Covid-19...

banyak 72.023 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes cepat molekuler (TCM).

Kemudian, dilaporkan juga kasus yang sembuh dari Covid-19 pada hari ini tercatat 667 orang. Sehingga total sebanyak 5.903.461 orang sembuh.

Dari data yang diberikan Satgas Covid-19 Nasional,

terlihat DKI Jakarta mengalami peningkatan tingkat kesembuhan tertinggi yakni 384 orang. Disusul Jawa Barat sebanyak 93 orang dan Jawa Timur sebanyak 59 orang.

Sedangkan jumlah yang meninggal bertambah 8 orang. Sehingga total meninggal menjadi 156.695 orang.

Sebagai informasi, selama

seminggu ini, penambahan positif Covid-19 harian stabil di angka 1.000 kasus lebih. Ketua Bidang Perubahan Perilaku Satgas Penanganan Covid-19 Sonny Harry B. Harmadi pun meminta agar perlu meningkatkan kewaspadaan.

"Kita tahu bahwa pandemi Covid-19 masih ada sampai detik ini. Jadi karena pandemi Covid-19

masih ada dan juga ada kecenderungan peningkatan kasus ya dalam beberapa hari terakhir, bahkan stabil di angka sekitar 1.100 sampai 1.200 kasus per hari, maka perlu ada kewaspadaan," tegas Sonny secara virtual pada Pertemuan Mitra Pentahelix Lintas Agama, Senin (20/6).

Sonny menambahkan, lonjakan kasus tidak hanya ter-

jadi di Indonesia, namun juga negara-negara lain. Salah satu penyebabnya yakni sub varian Omicron yakni BA.4 dan BA.5.

"Karena banyak negara yang juga mengalami lonjakan kasus sub varian BA.4 dan BA.5 yang kemudian berdampak terhadap kenaikan kasus harian di banyak negara," ujarnya. **mar**

Donorkan Banyak Sperma...

memiliki lebih dari 200 pasangan seksual, banyak di antaranya adalah wanita yang berjuang untuk hamil.

Namun, 160 keturunannya itu semuanya dikandung melalui "hubungan sebagian" yakni seks tanpa ciuman, hubungan seksual alami, atau hubungan seksual buatan.

"Saya akan melihat salah satu anak saya di Hari Ayah," terangnya kepada The Sun.

"Hari Ayah sangat berbeda dari Hari Ibu, karena Hari Ibu adalah tentang mendapatkan bunga dan semua hal ini tetapi

Hari Ayah jika Anda beruntung Anda mungkin mendapatkan beberapa kaus kaki," ujarnya.

"Semoga saja - saya bisa melakukannya dengan beberapa pasangan baru. Ini lebih tentang mencoba menghabiskan sedikit waktu dengan anak-anak Anda," lanjutnya.

"Pada Hari Ayah ini, saya mungkin akan berbicara dengan sekitar selusin anak saya. Lagi pula, saya tidak akan punya waktu untuk berbicara dengan 160 anak, jadi itu berhasil," ungkapnya.

Seperti dilansir The Mirror,

dari 160 anak hasil dari donor spermanya, dia mengatakan telah bertemu lebih dari 60 anak.

Joe, yang berasal dari Vermont di Amerika Serikat (AS) dan tinggal di Inggris, menyebutkan dirinya sebagai "malai-kat utara" karena membantu wanita mewujudkan impian mereka menjadi ibu.

Donasi sperma dengan imbalan pembayaran dilarang oleh hukum di Inggris. Donor yang melalui klinik kesuburan atau bank sperma tidak memiliki hak atau kewajiban apapun

terhadap anak yang dikandung menggunakan spermanya.

"Orang-orang menghubungi saya di Facebook atau Instagram atau mengirim email kepada saya dan meminta bantuan saya dan saya biasanya akan bertanya kepada mereka tentang menstruasi mereka," terangnya.

"Saya menggunakan tang-

gal mulai untuk semua perhitungan saya dan saya memasukkannya ke dalam kalkulator saya dan kemudian kami menentukan tanggal untuk bertemu dan kami mendiskusikan

kan dengan tepat bagaimana mereka ingin melakukannya," ujarnya.

"Bagi sebagian orang, inseminasi alami adalah yang paling efektif tetapi beberapa orang berada dalam hubungan yang mereka rasa dapat menyebabkan masalah, sehingga mereka lebih memilih untuk melakukan inseminasi buatan," ungkapnya.

"Saat ini saya memiliki beberapa wanita yang sedang hamil karena saya mengirim sperma saya melalui kurir semalam," tambahnya. **osm**

Dua Bus 'Adu Kambing' di Jalinsum...

ringannya lebih banyak sedikit," kata salah satu anggota tim evakuasi, Fariz kepada wartawan Senin (20/6).

Fariz mengatakan dari 20 korban yang mengalami luka berat tersebut, hampir separuhnya berada dalam kondisi kritis. Itu sebabnya, kata dia, banyak yang menyebut jumlah korban yang tewas mencapai belasan orang.

Setelah para korban dibawa

ke rumah sakit, tujuh korban yang sudah dipastikan meninggal dunia.

"Kalo fix-nya ini belum tahu, berapa yang meninggal, karena masih banyak yang kritis. Yang udah pasti 7 (meninggal dunia)," ungkap Fariz.

Seorang saksi di tempat kejadian menyebut, kecelakaan maut itu diduga terjadi karena kelalaian sopir.

"Bus PMS motong di tikungan, nggak dilihat bus

PMH dari arah depan," kata salah seorang saksi mata, Maria Sihombing, Senin (20/6).

Kejadiannya pada Senin (20/6) dini hari atau sekira pukul 03.00 WIB. Bus PMS yang terlibat dalam kecelakaan ini, datang dari arah Medan dengan tujuan Kerinci, Jambi. Sedangkan Bus PMH datang dari arah Riau menuju ke arah Medan.

Maria bilang, sesaat sebelum tabrakan, Bus PMS

menyalip kendaraan lain di depannya. Padahal, kondisi saat itu sedang di tikungan.

Sopir memaksakan diri memacu bus tersebut, sementara dari arah berlawanan, Bus PMH juga melaju kencang. Kedua bus itu pun 'adu kambing'. Bagian depan dua bus itu ringsek dan rusak parah.

"Dua-duanya sama-sama kencang," ungkap Maria. Tabrakan dalam kecepatan

tinggi itu menyebabkan sopir dan kernet Bus PIM tewas di tempat. Bahkan, kernet itu sempat terpelantak ke luar lewat kaca depan bus. Kasat Lantas Polres Labuhanbatu AKP Rusbeny mengungkapkan, saat ini proses evakuasi telah selesai.

"Sejauh ini korban tewas belum bisa dipastikan karena ada juga korban yang kondisinya kritis yang belum diketahui perkembangannya," kata Rusbeny. **mar**

Kota yang Hilang Ditemukan...

bandungan Mosul dikeringkan di tempat yang sekarang merupakan bagian dari Irak.

Ekskavator dari Jerman dan Kurdistan yang bekerja di lokasi itu menemukan menara kuno dan tablet yang dibungkus dengan amplop tanah liat.

Tembok setinggi sekira 3 meter dari ribuan tahun yang lalu ditemukan masih berdiri, meski terbuat dari lumpur yang dijemur dan terendam air. Menurut Smithsonian Institution, ini kemungkinan karena gempa bumi telah mengubah bagian atas tembok itu menjadi puing-puing yang berfungsi sebagai pelindung.

Pendanaan untuk penggalan ini diselenggarakan oleh Universitas Freiburg dan Universitas Tübingen di Jerman.

Dr Ivana Puljiz, asisten profesor arkeologi di Freiburg, mengatakan bangunan kuno yang digunakan ribuan tahun lalu itu sangat penting.

"Barang-barang yang disimpan di dalamnya pasti sangat banyak, kemungkinan dibawa dari seluruh daerah," tambahnya sebagaimana dilansir Mirror.

Lukisan dinding biru dan merah yang semarak, serta istana dengan tembok setinggi hampir 7 meter juga ditemukan di situs tersebut.

Para peneliti berharap penemuan terbaru akan menawarkan lebih banyak informasi tentang kejatuhan kota dan menjelaskan lebih banyak kehidupan sehari-hari penduduknya.

Kerajaan Mittani pertama kali didirikan oleh orang Indo-Iran di Mesopotamia dan Suriah, dan terlibat dalam banyak pertempuran memperebutkan kendali Suriah dengan orang Mesir sampai gencatan senjata disepakati.

Pada masa keemasannya wilayah Kerajaan Mittani pernah mencapai seberang Pegunungan Zagros di Iran ke Mediterania. **osm**



RAPAT KABINET PARIPURNA

Mendagri Tito Karnavian (kiri) berjabat tangan dengan Menteri ATR/Kepala BPN Hadi Tjahjanto sebelum mengikuti rapat kabinet paripurna di Istana Negara, Jakarta, Senin (20/6). Rapat kabinet paripurna tersebut membahas antisipasi krisis pangan dan energi.

Jahe Efektif Menurunkan Kolesterol Tinggi

JAKARTA (IM) - Cara menurunkan kolesterol tinggi dengan jahe terbukti efektif hingga 17 persen. Dalam bentuk apapun jahe memiliki sejumlah manfaat kesehatan, termasuk menurunkan kolesterol.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 2018 pada lebih dari 60 orang dengan hiperlipidemia, suatu kondisi yang menunjukkan kadar kolesterol tinggi, menemukan bahwa mereka yang mengonsumsi lima gram bubuk jahe setiap hari mengalami penurunan kadar kolesterol jahat hingga lebih dari 17 persen. Penelitian ini menemukan peserta harus mengonsumsi jahe dalam jumlah tinggi agar penurunan kolesterol terjadi. Selain dalam bubuk, teh jahe juga terbukti dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah yang melonjak.

Dikenal karena kemampuannya untuk meredakan sakit perut, penelitian menunjukkan bahwa teh jahe dapat mengurangi kolesterol jahat. Dalam studi klinis double-blind kekuatan jahe menurunkan kadar lipid dibandingkan dengan kelompok plasebo.

Dilansir dari Express, Senin (20/6) bentuk lain dari teh herbal juga dapat memiliki manfaat kesehatan serupa. Di mana data dari American Journal of Clinical Nutrition menunjukkan

bahwa teh hijau dapat bermanfaat menurunkan kolesterol.

Pada 2011 para peneliti menemukan bahwa teh hijau dapat menghasilkan penguangan yang signifikan dalam konsentrasi kolesterol jahat. Hanya saja tidak ada efek pada kolesterol baik yang diamati.

Meskipun beberapa teh dapat menurunkan kadar kolesterol, ada peringatan bahwa efeknya tidak akan instan. Selain itu, efeknya tidak akan terasa kecuali minuman tersebut diminum secara konsisten selama beberapa minggu.

Ada manfaat lain dari mengonsumsi jahe dalam bentuk makanan atau minuman selain menurunkan kolesterol. Sebuah tinjauan ilmiah 2014 menyimpulkan bahwa jahe dapat dianggap sebagai bagian dari pengobatan osteoarthritis. Di mana pasien termotivasi untuk mencoba nutraceutical ini.

Selanjutnya, sebuah penelitian yang dilakukan tiga tahun sebelumnya pada 2011 menemukan bahwa jahe, dalam kombinasi dengan damar wangi, kayu manis dan minyak wijen dapat mengurangi kekakuan dan nyeri pada orang yang menderita osteoarthritis di lutut mereka.

Jahe juga bisa memiliki manfaat jangka panjang yang berkaitan dengan fungsi otak dan risiko seseorang terkena Alzheimer, suatu bentuk demensia. Ini karena peradangan kronis dan stres oksidatif merupakan faktor kunci dalam percepatan penuaan. **tom**

Cukupi Kebutuhan Cairan Minimal Dua Liter per Hari

JAKARTA (IM) -Dokter Spesialis Gizi Klinik dr Nurhati Febriani mengingatkan bahwa setiap individu perlu mencukupi kebutuhan cairan tubuh. Seseorang perlu minum minimal dua liter per hari guna menjaga kondisi kesehatan dan menghindari dehidrasi.

"Minumlah yang cukup, dua hingga 2,5 liter per hari atau kurang lebih 10 gelas," katanya ketika dihubungi dari Jakarta, Senin (20/6).

Dokter Nurhati Febriani mengatakan kecukupan cairan diperlukan untuk proses pelarutan dan pengeluaran racun melalui air seni. "Terkadang orang pada usia lanjut sering merasa tidak haus, namun demi menjaga agar tidak terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan maka seyogyanya tetap minum yang cukup," katanya.

Dokter yang praktik di RSUD Hj Anna Lasmanah Banjarnegara, Jawa Tengah, itu menambahkan kecukupan cairan tidak hanya bisa didapat dari air putih saja namun bisa juga didapat dari teh, susu, jus buah hingga kuah sayur. "Namun sebaiknya batasi minuman manis demi menghindari kenaikan kadar gula darah

dalam tubuh, terlebih jika gula itu jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menghasilkan 'glycation' yakni salah satu faktor yang menyebabkan penuaan pada kulit," katanya.

Dia juga mengingatkan bagi penderita obesitas untuk sedapat mungkin mengonsumsi lebih banyak air guna mendukung kesehatan tubuh. Sementara bagi penderita gagal ginjal, kata dia, maka asupan air minum harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh masing-masing.

Nurhati Febriani juga mengingatkan, selain kecukupan cairan, setiap individu juga perlu memperhatikan dan menjaga pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik guna menjaga daya tahan tubuh. "Makan dengan gizi seimbang penuh kebutuhan makronutrien seperti karbohidrat, protein dan lemak serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral secara seimbang, selain itu, cukup tidur dan cukup aktivitas fisik dengan berolah raga," katanya.

Dia juga mengingatkan perlunya membatasi makanan berminyak guna menghindari risiko kenaikan kolesterol. "Jika memiliki keluhan penyakit tertentu maka jangan ragu untuk berkonsultasi ke dokter guna mendapatkan penanganan yang tepat," katanya. **tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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), **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**.
KUANGGAN/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 Juzuli (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. Internasional Media Promosindo
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