

Jangan Ragu Konsumsi Seledri, Ini Manfaatnya untuk Kesehatan

Seledri menjadi salah satu sayuran yang populer di Indonesia.

JAKARTA (IM) - Seledri menjadi salah satu sayuran yang populer di Indonesia dan acap kali diolah menjadi berbagai masakan dan campuran sop atau soto. Selain bisa memperlezat masakan, seledri juga mengandung banyak manfaat kesehatan karena kaya serat, vitamin dan termasuk makanan rendah kalori.

Seledri tinggi antioksidan dan sifat anti-inflamasi. Antioksidan ini melawan radikal

bebas dan melindungi tubuh dari stres oksidatif, sedangkan senyawa anti-inflamasi membantu mengurangi dan melindungi tubuh dari peradangan.

Menurut Healthline, seledri mengandung sekitar 25 senyawa anti-inflamasi dan setidaknya 12 antioksidan berbeda seperti vitamin C, flavonoid, dan beta karoten. Salah satu penjelasan mengapa seledri memiliki sifat anti-inflamasi yang tinggi adalah karena mengandung apigenin,

senyawa tanaman yang juga antibakteri dan antivirus. Faktanya, sebuah studi tahun 2017 yang diterbitkan dalam jurnal Cell & Bioscience melaporkan bahwa apigenin memiliki efek anti-kanker yang ditemukan paling membantu dalam kombinasi dengan obat kemoterapi.

Penelitian lain menunjukkan seledri juga dapat membantu mengurangi tekanan darah. Hal ini terutama disebabkan oleh fitokimia yang dikenal sebagai phthalates, yang menenangkan jaringan dinding arteri dan meningkatkan aliran darah.

“Untuk mendapatkan manfaatnya, Anda harus makan kira-kira empat batang seledri setiap

hari,” kata dokter dari Cleveland Clinic, Dr Luke Laffin seperti dilansir dari Health Digest.

Selain itu, seledri juga memiliki beberapa manfaat kesehatan yang mengesankan dalam hal sistem pencernaan. Tidak hanya sifat anti-inflamasi dan antioksidan seledri yang mendukung saluran pencernaan, tetapi jumlah serat dan kandungan air yang tinggi yang ditemukan dalam seledri juga membantu Anda tetap teratur.

Menurut Food & Drug Administration (FDA) AS, dua batang sedang mengandung 15 kalori dan 2 gram serat, yang merupakan 8 persen dari nilai harian yang direkomendasikan. Serat membantu mengurangi

rasa lapar yang dapat membantu menurunkan berat badan.

Studi lain yang diterbitkan di Pharmaceutical Biology pada 2010 mengatakan bahwa ekstrak seledri bisa mengurangi kemungkinan sakit maag pada tikus. Para peneliti dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa perlindungan gastro mukosa ini kemungkinan disebabkan oleh potensi antioksidan yang ditemukan dalam seledri. Lebih khusus, Healthline menunjukkan bahwa seledri mengandung polisakarida berbasis pektin yang dapat mempromosikan lapisan perut yang sehat. ● tom

SAMBUNGAN

tor PC akan terbuka di pengadilan.

“Toh juga semua fakta akan diungkap di pengadilan,” ujar Andi.

Polri telah menetapkan lima orang tersangka dalam kasus pidana pembunuhan berencana Brigadir J. Mereka

Hasil Lie Detector Bharada E dan...

adalah Irjen Ferdy Sambo, Bharada E, asisten rumah tangga sekaligus supir Kuartal Ma'rif dan Bripta Ricky Rizal, serta Istri Ferdy Sambo, Putri Candrawathi.

Dalam kasus ini, Polri memastikan tidak ada peristiwa tembak menembak. Faktanya

adalah Bharada E disuruh menembak Brigadir J oleh Irjen Ferdy Sambo.

Irjen Ferdy Sambo diduga memainkan perannya sebagai pihak yang melakukan skenario agar kasus Brigadir J muncul ke publik dengan isu baku tembak.

Dalam hal ini, Ferdy Sambo menembak dinding di lokasi kejadian dengan pistol milik Brigadir J agar seolah-olah itu merupakan tembak menembak.

Komisi Kode Etik Polri (KKEP) memutuskan menjatuhkan sanksi kepada Ferdy Sambo

DARI HAL 1

berupa Pemberhentian Tidak Dengan Hormat (PTDH). Namun, Sambo masih melakukan banding terkait hal itu.

Atas perbuatannya, mereka semua disanksi melanggar Pasal 340 subsidair Pasal 338 juncto Pasal 55 dan Pasal 56 KUHP. ● mar

Menkumham Yasonna Laoly Sebut dr Lie Dharmawan...

(8/9) di Pelabuhan Rakyat Muara Angke, Jakarta Utara.

Selain tim doctorSHARE dan jajaran board dibawah pimpinan dr Lie Dharmawan, turut hadir Menteri Hukum

dan HAM Yasonna Laoly yang juga dewan penasihat doctorSHARE, Kepala Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto Letjen TNI Albertus Budi Sulistyana yang mewakili KASAD Jenderal TNI Dudung Abdurachman, Mantan Kepala BNN Komjen Pol. (Purn) Togar Manatar

Sianipar yang juga dewan penasihat doctorSHARE, Bupati Kepulauan Seribu Juaneidi, para perwakilan donatur, tokoh agama dan para relawan.

“RSA dr Lie Dharmawan karam setahun lalu, namun semangat untuk menjangkau wilayah-wilayah pelosok nusantara tetap berkobar-kobar di hati kami,” ujar dr Lie, dalam kata sambutannya.

“Untuk segenap masyarakat Indonesia, RSA dr Lie Dharmawan II ini adalah milik kalian, mari kita layarkan bersa-

ma-sama menjangkau saudara-saudari kita yang membutuhkan,” imbuhnya.

Menkumham (Menteri Hukum dan HAM) Yasonna Laoly dalam sambutannya mengapresiasi dr Lie Dharmawan yang sudah mendedikasikan ilmunya yang luar biasa kepada masyarakat.

“dr Lie memberikan perhatian dan mendatangi orang-orang yang membutuhkan dan sudah ratusan ribu orang yang sudah dilayani dengan rasa kemanusiaan. dr Lie adalah

pejuang kemanusiaan,” ujar Yasonna.

“Pemerintah tidak bisa menyelesaikan sendiri semua kebutuhan yang ada. Salut dan apresiasi saya berikan untuk dokter Lie dan tim doctorSHARE atas kontribusi nyata mereka melalui rumah sakit apung dan program-program lainnya,” tambah Yasonna.

Pada kesempatan tersebut dr Lie Dharmawan bersama Menkumham Yasonna Laoly, Dewan Penasihat doctorSHARE Komjen Pol. (Purn) Togar Manatar

Sianipar dan Pelaksana Harian doctorSHARE Kiman Karel memberikan plakat penghargaan kepada perwakilan donatur, antara lain Jony Yuwono dari PT Sinde Budi Sentosa dan Lexyndo Hakim dari Yayasan MPKF (Merah Putih Kasih Foundation).

Selapas seremonial napak tilas, selanjutnya RSA dr Lie Dharmawan II akan berlayar menuju Pulau Panggang, Kepulauan Seribu, untuk melakukan pelayanan medis perdana selama tiga hari. ● kris

Penganiayaan di Ponpes Gontor...

“Ada dua orang santri lainnya yang menjadi korban, namun kondisinya sehat dan masih bisa melakukan aktivitas pembelajaran,” ujar AKP Nikolas saat diwawancarai disela autopsi jenazah Albar Mahdi (AM), di TPU Sei Selayur, Kalidoni Palembang, Kamis (8/9).

Nikolas menyebut bahwa pihaknya telah mengamankan sejumlah barang bukti, di antaranya becak yang digunakan untuk membawa korban. Lalu, ada tongkat pentungan.

Hingga saat ini Polres Ponorogo telah memeriksa sebanyak 18 orang saksi. Dan tidak menutup kemungkinan akan ada sejumlah saksi lainnya yang akan diperiksa. “Ada dua orang santri senior AM menjadi terduga pelaku yang saat ini masih menjalani proses

pemeriksaan. Soal domisili terduga pelaku akan dijelaskan nanti,” ujar AKP Nikolas.

Makam AM Dibongkar
Tim Forensik gabungan dari Kepolisian Daerah (Polda) Sumatera Selatan (Sumsel) dan Kepolisian Resort (Polres) Ponorog, membongkar makam almarhum AM autopsim Kamis (8/9).

Berdasarkan pantauan di Tempat Pemakaman Umum (TPU) Sei Selayur, Jalan Mayor Zen, Lorong Candana, Kecamatan Kalidoni Palembang, terpasang garis polisi.

Nikolas yang tiba di Kota Palembang pada Rabu (7/9) mengatakan pihak keluarga Albar menyetujui dilakukan autopsi. Autopsi dilakukan oleh Polres Ponorogo bersama

tim forensik RS Bhayangkara Moh Hasan Palembang.

Polres Ponorogo bakal melakukan gelar perkara mengenai kasus tersebut di Ponorogo yang menelan korban jiwa tersebut. Berdasarkan pantauan di lapangan, saat ini tim gabungan masih melakukan pembongkaran makam Albar Mahdi yang telah dikebumikan pada 23 Agustus 2022 lalu. ● mar

korban tersebut diduga terbunuh di salah satu lobang tik aseak.

“Diduga keempat korban meninggal dunia dikarenakan kehabisan oksigen. Jenazah korban sudah dievakuasi ke rumah duka masing-masing,” pungkas Christian. ● me

Tragis, Empat Warga Ditemukan Tewas...

Ketenong I, Kecamatan Pinang Belapis, Kabupaten Lebong, Provinsi Bengkulu, lantaran diduga kehabisan oksigen.

Sekretaris Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), Provinsi Bengkulu, Christian Hermansyah men-

gatakan, saat ini tim gabungan telah mengevakuasi jenazah di lokasi tempat kejadian perkara (TKP).

Aryanto (30), Iwan (32), Rizki Manaki (27), warga Desa Air Kopras, Kecamatan Pinang Belapis, Kabupaten Lebong, dan Madon (25), warga Desa

Muara Rupit, Kecamatan Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara, Sumatera Selatan. “Empat penambang emas ditemukan warga meninggal dunia,” kata Khristian, Kamis (8/9).

Empat korban tersebut, kata Khristian, pergi ke tambang emas lobang tik aseak,

untuk mencari urat emas. Lalu, salah satu keluarga korban menemukan barang milik korban yang tertimbun di lobang tik aseak tersebut.

Kemudian, lanjut Khristian, keluarga korban melaporkan kejadian itu ke Kepala Desa Air Kopras, jika empat

Vonis Alex Noerdin Disunat...

berlanjut dalam dakwaan kedua Primair.

Tidak hanya terhadap mantan Gubernur Sumsel dua periode itu, pihaknya juga mengaku mendapat salinan putusan banding dari PR untuk tiga terdakwa lainnya yakni Muddai Madang, A Yaniarsah Hasan serta Caca Isa Saleh, di kasus Gta Bumi.

Sementara untuk banding terdakwa Muddai Madang

juga diterima di dua kasus yang sama dengan Alex juga mendapatkan keringanan.

Muddai yang sebelumnya divonis PN 12 tahun penjara, kini berkurang menjadi 11 tahun atas putusan PT

Sedangkan terhadap Caca Isa Saleh dan A Yaniarsah Hasan, putusan bandingnya menguatkan putusan Pengadilan Tipikor Palembang dengan menjatuhkan pidana kepada

masing-masing terdakwa selama 11 tahun penjara.

“Untuk pertimbangan putusan banding seperti apa, kita belum baca keseluruhan isi salinan putusan, karena baru kita terima kemarin. Dan ini juga belum kita informasikan lebih lanjut kepada tim penasihat hukum para terdakwa dan JPU,” ungkapnya.

Diberitakan sebelumnya, Alex Noerdin divonis 12 tahun

penjara. Vonis tersebut dijatuhkan majelis hakim terkait dua kasus dugaan korupsi yang menjeratnya sebagai terdakwa.

Diketahui, terdakwa Alex Noerdin divonis dalam dua kasus dugaan korupsi Masjid Sriwijaya dan pembelian gas bumi Perusahaan Daerah Pertambangan dan Energi (PID PDE) Sumsel.

Vonis itu disampaikan dalam sidang agenda putusan

yang diketuai Hakim Yose Rizal. Sidang itu digelar virtual di PN Tipikor Palembang, Rabu (15/6) lalu. Vonis yang dijatuhkan ke Alex Noerdin itu pun lebih ringan dan tuntutan jaksa yakni 20 tahun penjara.

Pria yang kerap disapa bapak pembangunan Sumsel itu, kata hakim, dinyatakan terbukti bersalah telah melakukan pidana korupsi bersama-sama. ● mar

Dokter Gizi: Perlu Penelitian Tentang MSG Cegah Terjadinya Obesitas

JAKARTA (IM) - Pemerintah diharapkan untuk mengadakan penelitian mengenai monosodium glutamat (MSG) untuk mencegah masyarakat mengalami kondisi obesitas. “Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Penyebab obesitas itu sendiri sangat kompleks alias multi-faktorial. Obesitas tidak bisa disebabkan dari satu faktor saja,” kata Dokter Spesialis Gizi Arti Indra kepada wartawan Rabu (7/9).

Arti menuturkan, di Indonesia belum memiliki penelitian soal MSG atau penyedap rasa. Padahal, terjadinya obesitas sangat berkaitan erat dengan asupan makanan. “Seperti gula, lemak dan garam, konsumsi MSG mungkin menjadi salah satu faktor dalam multi-faktorial, namun sampai saat ini belum ada penelitian ilmiahnya,” kata Arti.

Sedangkan setiap tahunnya, jumlah penderita obesitas terus meningkat. Dalam data yang dimilikinya, lima provinsi dengan kejadian obesitas teratas adalah Sulawesi Utara, DKI Jakarta, Kalimantan Timur, Papua Barat dan Kepulauan Riau.

Menurutnya untuk mencegah terjadinya obesitas, masyarakat harus memperbaiki pengaturan pola makan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip kecukupan.

Masyarakat juga disarankan untuk mengurangi konsumsi garam pada makanannya, dengan standar penggunaan garam yang ideal adalah kurang dari lima gram. Arti mengatakan bila

garam dalam makanan dapat diganti dengan MSG. Namun, tetap sesuai dengan takaran yang tidak berlebihan. Adapun faktor lain penyebab obesitas yang Arti sebutkan berupa kurangnya aktifitas fisik, keturunan genetik dan lingkungan.

Public Relations Manager Ajinomoto Indonesia Katarina Lasati menyebut bahwa pihaknya sedang menggiatkan kampanye ‘Bijak Garam’ terkait dengan penggunaan asupan gula, garam dan lemak dalam konsumsi sehari-hari, yang sejalan dengan anjuran Kementerian Kesehatan.

Katarina menjelaskan, kampanye bertujuan untuk mengedukasi masyarakat untuk hidup lebih sehat dengan mengurangi asupan atau penggunaan garam dalam mengolah makanan, namun tetap bisa memperoleh cita rasa yang tinggi. “Kampanye ini juga merupakan bukti komitmen perusahaan untuk terus memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, dengan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan keluarga Indonesia melalui produk dan layanan yang berkualitas tinggi,” ujarnya.

Seorang pelatih kebugaran Cantika Felder menambahkan pola makan yang sehat, harus diimbangi dengan olahraga rutin yang dapat dilakukan sebanyak tiga sampai lima kali dalam sepekan.

Bagi pemula, olahraga harus dilakukan secara bertahap. Waktunya pun dapat ditingkatkan secara perlahan seperti pada waktu awal 15 menit dan ditingkatkan hingga 45-60 menit sehari.

Ita turut menyarankan supaya olahraga yang dilakukan sesuai dengan minat masing-masing seperti dengan mendengarkan musik. Dengan demikian, olahraga akan jauh lebih nyaman dan menyenangkan. ● tom

Risiko Kanker Naik Hingga 104 Persen Jika Anda Masih Melakukan Dua Kebiasaan Ini

JAKARTA (IM) - Menurut temuan studi baru, satu kebiasaan umum dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker hingga 104 persen. Temuan baru yang diterbitkan dalam British Journal of Sports Medicine ini telah memperkuat bukti sebelumnya, bahwa membatasi waktu duduk dan meningkatkan aktivitas fisik sangat mungkin untuk menurunkan risiko kanker payudara.

Studi terbaru tersebut meneliti apakah aktivitas fisik dan waktu duduk secara kausal terkait dengan risiko kanker payudara. Para peneliti menganalisis data dari 130.957 wanita, lebih dari setengahnya memiliki tumor yang telah menyebar secara lokal.

Sebagian kecil dari kohort memiliki tumor yang belum menyerang jaringan di sekitarnya, dan 54.452 wanita bebas dari kanker. Mereka juga mencatat, temuan ini memberikan bukti kuat bahwa lebih banyak aktivitas fisik secara keseluruhan dan lebih sedikit waktu duduk cenderung mengurangi risiko kanker payudara.

“Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi waktu duduk sudah direkomendasikan untuk pencegahan kanker,” papar studi tersebut seperti dikutip dari laman Express, Kamis (8/9).

Studi mereka menambahkan bukti lebih lanjut bahwa perubahan perilaku dapat menurunkan risiko tingkat kanker payudara pada masa depan. “Faktor risiko kanker yang lebih kuat diperlukan mengin-

gat beban penyakit yang berat yang dikaitkan dengan kanker paling umum pada wanita,” kata dia.

Menurut American Cancer Society, kanker payudara triple-negatif dianggap agresif karena tumbuh cepat dan lebih mungkin menyebar pada saat ditemukan. Salah satu karakteristik utamanya adalah tidak memiliki reseptor utama yang ditemukan pada jenis kanker payudara lainnya, membuat pengobatan menjadi sulit. “Pikirkan sel kanker sebagai rumah. Pintu depan mungkin memiliki tiga jenis kunci, yang disebut reseptor,” jelas Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) Amerika Serikat (AS).

Kunci pertama adalah untuk hormon estrogen wanita, sedangkan yang kedua untuk progesteron, dan yang ketiga untuk protein faktor pertumbuhan. “Jika kanker Anda memiliki salah satu dari tiga kunci ini, dokter memiliki beberapa kunci yang dapat mereka gunakan untuk membantu menghancurkan sel kanker,” jelas CDC.

Tetapi jika Anda memiliki kanker payudara triple-negatif, itu berarti kunci ini tidak ada. Jadi dokter memiliki lebih sedikit kunci untuk perawatannya. Ada beberapa hubungan sebab akibat antara aktivitas fisik dan risiko kanker payudara, termasuk kelebihan berat badan, gangguan metabolisme, hormon seks yang tidak seimbang, dan peradangan. Masalah kesehatan ini didukung oleh sirkulasi yang buruk, kadar insulin yang lebih tinggi, dan kadar lipid darah yang lebih tinggi yang semuanya secara independen berkontribusi pada pertumbuhan sel kanker. ● 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** (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 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

PENYALURAN BANTUAN BLT BBM DI KENDARI

Seorang ibu mencari namanya di papan daftar penerima penyaluran BLT BBM di Kantor Pos Indonesia Cabang Kota Kendari, Kendari, Sulawesi Tenggara, Kamis (8/9). Pihak Pos Indonesia Cabang Kendari menyalurkan dana Bantuan Langsung Tunai (BLT) Bahan Bakar Minyak (BBM) tahun 2022 dan untuk di Kendari jumlah penerima sebanyak 16.258 kepala rumah keluarga.

IDN/ANTARA

