

Kesehatan 11

Hindari Lima Makanan Ini demi Turunkan Berat Badan di 2023

Sejumlah makanan perlu dihindari untuk menurunkan berat badan.

JAKARTA (IM) - Laporan Obesitas Negara Bagian di AS 2022 baru-baru ini menemukan bahwa 19 negara bagian memiliki tingkat obesitas melebihi 35 persen. Sebanyak empat dari 10 orang dewasa AS mengalami obesitas.

Peneliti obesitas mengidentifikasi makanan dan minuman yang secara konsisten dikaitkan dengan penambahan berat badan. Penelitian di JAMA Neurology melaporkan lebih dari 10 ribu orang dewasa makan 20 persen, atau lebih, kalori harian dari makanan

ultra-proses.

Dilansir EatThis, Not That! pada Minggu (1/1), berikut beberapa makanan dan minuman yang perlu dihindari untuk menurunkan berat badan pada 2023.

1. Produk olahan daging dan unggas

Satu studi yang dipublikasikan di BMC Research Notes menemukan asupan daging olahan berkorelasi langsung dengan peningkatan lemak perut dan obesitas sentral. Subjek yang melaporkan paling banyak makan daging olahan

mengalami peningkatan risiko obesitas sentral sebesar 22 persen dibandingkan dengan subjek yang paling sedikit mengonsumsi daging olahan.

2. Makanan berbahan dasar kentang goreng

Sebuah meta-analisis yang diterbitkan New England Journal of Medicine melaporkan satu penelitian dengan lebih dari 120 ribu wanita paruh baya menemukan keripik kentang dan produk kentang olahan lainnya, berkorelasi tinggi dengan penambahan berat badan. Studi lain yang diterbitkan American Journal of Clinical Nutrition menemukan orang yang melaporkan makan makanan kentang goreng, yaitu kentang goreng dan keripik kentang

berada pada peningkatan risiko diabetes, komorbiditas lain, bahkan kematian dini.

3. Donat

Donat kaya tepung halus, rendah serat, banyak gula tambahan, dan digoreng yang membuatnya sangat tinggi kalori. Donat dan kopi dapat memicu keinginan untuk mengonsumsi karbohidrat olahan lain dan makanan berkalori tinggi hingga sore hari.

4. Es krim

Es krim sering masuk dalam daftar makanan yang adiktif. Perpaduan gula dan lemak dalam es krim inilah yang membuatnya begitu nikmat dan layak diidamkan.

5. Minuman manis

Banyak penelitian mengungkapkan konsumsi minuman manis seperti soda atau minuman berenergi dapat meningkatkan peluang menambah berat badan. Sebuah studi baru-baru ini di Nature Review Endocrinology mengutip bukti kuat yang menunjukkan minuman manis dikaitkan dengan penambahan berat badan, diabetes tipe-2, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker.

Di Amerika Serikat, minuman yang dimaniskan dengan gula adalah sumber gula tambahan nomor satu dalam makanan khas. Kalori cepat diserap dan dapat menyebabkan lonjakan gula darah dan insulin. ● tom

Tengkorak Manusia Ditemukan...

Meksiko dipanggil untuk mendatangi Bandara Intercontinental Queretaro, setelah pemeriksaan sinar-X mendapati temuan aneh di dalam kotak kardus yang hendak dikirimkan via bandara. Ketika para personel Garda Nasional Meksiko membuka paket kotak kardus itu, ditemukan empat tengkorak manusia di dalamnya, yang masing-masing terbungkus plastik dan aluminium foil.

Garda Nasional Meksiko dalam pernyataannya pada Jumat (30/12) menyebut bahwa paket itu berasal dari Apatztingan, kota pesisir barat Michoacan -- salah satu daerah paling rawan tindak kekerasan di Meksiko, dan hendak dikirimkan ke sebuah alamat di Manning, South Carolina yang ada di wilayah AS.

Garda Nasional Meksiko

siko tidak menjelaskan lebih lanjut soal usia, identitas dan kemungkinan motif pengiriman tengkorak manusia itu.

Namun dijelaskan oleh Garda Nasional Meksiko bahwa pengiriman semacam itu, terlepas bagaimana tengkorak itu didapatkan atau apakah tengkorak itu dimaksudkan untuk studi medis, berpotensi melanggar aturan hukum yang berlaku di Meksiko soal cara penanganan jenazah. Garda Nasional Meksiko menegaskan bahwa pengiriman jenazah atau kerangka manusia membutuhkan izin khusus dari otoritas kesehatan yang kompeten.

Sementara itu, wilayah Michoacan yang menjadi asal paket itu dikenal sebagai salah satu negara bagian paling sarat tindak kekerasan di Meksiko. Kota Apatztingan sendiri telah sejak lama didominasi kartel narkoba Los Viagras. ● yan

Polri Kini Punya 32 Jenderal...



Kepala Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Barat.

Kombes M Miftahor Rachman, jabatan Widyaiswara Madya Sespim Lemdiklat Polri.

Kombes Haris Ak-sara, jabatan Kapuslabfor Bareskrim Polri, Kombes Burhanuddin, jabatan Widyaiswara Kepolisian Utama TK II Sespim Lemdiklat Polri,

Kombes Agus Saripul Hidayat, jabatan Auditor Kepolisian Utama TK II Itwasum Polri.

Kombes Yaya Ahmudiar-to, jabatan Karomisinter Divhubinter Polri.

Kombes Kasihan Rahmadi, jabatan Wakapolda Riau.

Kombes Stephen M Napiun, jabatan Wakapolda Maluku.

Kombes Firly Ruspan Samosir, jabatan Danpasbrimob I Korbrimob Polri.

Kombes Gatot Haribowo, jabatan Danpasbrimob III Korbrimob Polri.

Kombes Rachmat Pamudji, jabatan Wakapolda Sulawesi Barat.

Kombes Agus Santoso, jabatan Kadiklat Reserse Lemdiklat Polri.

Kombes Djuhandhani Rahardjo Puro, jabatan Dirtipudum Bareskrim Polri.

Kombes Ruslan Ependi, jabatan Dirkamneg Baintelkam Polri.

Kombes Desy Andriani, jabatan Psikolog Kepolisian Utama TK II SSDM Polri.

Kombes Nurworo Dangan, jabatan Karodalpers SSDM Polri.

Kombes Rosyanto Yudha Hermawan, jabatan Wakapolda Kalsel.

Kombes Helfi Assegaf, jabatan Penyidik Tindak Pidana Utama TK II Bareskrim Polri.

Kombes Dicky Patria Negara, jabatan Widyaiswara Madya Sespim Lemdiklat Polri.

Kombes Solihin, jabatan Widyaiswara Kepolisian Utama TK II Sespim Lemdiklat Polri.

Kombes Agustinus Berlianto Pangaribuan, jabatan Kepala Pusat Penelitian, Data, dan Informasi BN. Kombes M Zulkarnain, jabatan Wakapolda Sumatera Selatan.

Kombes M Rudy Syafudin, jabatan Dirbintibmas Korbinmas Baharkam Polri.

Kombes Arif Budiman, jabatan Danpasbrimob II Korbrimob Polri.

Kombes Himawan Bayu Aji, jabatan Penyidik Tindak Pidana Utama TK II Bareskrim Polri.

Kombes Rachmawati, jabatan Direktur Strategi dan Kerja Sama Dalam Negeri (penugasan pada PPAATK).

Kombes M Abilul Alif, jabatan Wakapolda Banten.

Sementara itu, berikut daftar polisi yang naik pangkat menjadi brigjen karena pengabdian.

Kombes Moch Seno Putro, jabatan Kasetum Polri.

Kombes Tedy Setiady, jabatan Pati Baintelkam Polri (penugasan pada Kemenpol-hukam RI).

Kombes Suroso Miharjo, jabatan Irbidjemenopsnal II Itwil III Itwasum Polri.

Kombes Solichin, jabatan Karo SDM Polda Jawa Barat. ● Ius

SAMBUNGAN

pembentukan UU 11/2020 adalah tidak memenuhi ketentuan berdasarkan UUD 1945, sehingga harus dinyatakan cacat formil.

Ini malah membuat Perppu untuk menggantikan dengan menghilangkan peran DPR sama sekali," ujar Kurniasih.

Kurniasih mengingatkan selain bermasalah pada sisi

subtansi, proses pembentukan UU Cipta Kerja juga bermasalah.

MK juga mempertimbangkan sulitnya draf RUU Cipta Kerja diakses oleh masyarakat dan kerap berubah-ubah.

"Prosesnya bermasalah, subtansinya juga bermasalah. MK memutuskan inkonstitusional bersyarat dengan

jangka dua tahun harus diperbaiki.

Jika tidak maka resmi keseluruhan UU Cipta Kerja dinyatakan inkonstitusional. Ini mengeluarkan Perppu sama sekali tidak memperbaiki baik dari sisi proses maupun subtansi," kata dia.

Kurniasih juga mempertanyakan penerbitan Perppu

Cipta Kerja dan menyebut penerbitannya terkesan mendadak.

Ia mengingatkan bahwa penerbitan sebuah Perppu harus pada kondisi kegentingan yang memaksa.

"Kegentingan apa yang sifatnya memaksa sehingga pemerintah harus mengeluarkan Perppu. Jika terkait kondisi

global ada inkonsistensi. Jika soal capaian Presiden Jokowi baru saja membanggakan pertumbuhan ekonomi Indonesia paling tinggi di antara negara G20.

Tapi jika jadi alasan penerbitan Perppu seololah kondisi Indonesia darurat dan underperform," pungkasnya. ● pra

DPR: Pemerintah Harusnya Perbaiki...

Nasib Berbalik Dito Mahendra,...

Mirzani malah batal diproses hukum. Majelis hakim membebaskan Nikita Mirzani lantaran Dito Mahendra selaku saksi korban malah tidak pernah hadir ketika diminta bersaksi di pengadilan.

Dalam persidangan pada Kamis (29/12), ketua majelis hakim Dedy Adi Saputra membebaskan Nikita Mirzani dari tahanan usai bermusyawarah dengan anggota majelis hakim lainnya. Selain itu, majelis hakim memerintahkan agar berkas perkara itu dikembalikan ke jaksa penuntut umum.

"Mengadili menyatakan penuntutan penuntut umum atas dakwaan Nikita Mirzani tidak dapat diterima," ucap ketua majelis hakim Dedy.

"Membebaskan dari tahanan segera setelah putusan ini dibacakan," imbuhnya.

Majelis hakim ber alasan perkara yang menjerat Nikita Mirzani adalah delik aduan, tapi Dito Mahendra selaku saksi korban malah tidak pernah muncul dalam persidangan. Jaksa pun mengaku akan mengajukan banding atas putusan majelis hakim ini.

Dito Mahendra Balik Dipolisikan Jaksa

Di sisi lain, jaksa malah melaporkan Dito Mahendra ke polisi. Kasi Intel Kejari Serang, Rezkinil Jusar, mengatakan Kejari Serang telah menganalisis ketidakhadiran Dito Mahendra dan menemukan dugaan perbuatan bahwa yang bersangkutan telah dan sengaja tidak memenuhi kewajibannya sebagai saksi.

"Dengan sengaja tidak memenuhi kewajibannya sebagai saksi dalam perkara pidana sebagaimana Pasal 224 KUHP serta dugaan menghalangi atau mempersukar penuntutan sebagaimana Pasal 221 KUHP," ujarnya.

Berikut isi pasal tersebut:

Pasal 221 KUHP

(1) Diancam dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan atau pidana denda paling banyak empat ribu lima ratus rupiah:

1. Barang siapa dengan sengaja menyembunyikan orang yang melakukan kejahatan atau yang dituntut karena kejahatan, atau barang siapa memberi pertolongan

kepadanya untuk menghindari penyidikan atau penahanan oleh penjahat kejahatan atau kepolisian, atau oleh orang lain yang menurut ketentuan undang-undang terus-menerus atau untuk sementara waktu diserahi menjalankan jabatan kepolisian;

2. Barang siapa setelah dilakukan suatu kejahatan dan dengan maksud untuk menutupinya, atau untuk menghalangi atau mempersukar penyidikan atau penuntutannya, menghancurkan, menghilangkan, menyembunyikan benda-benda terhadap mana atau dengan mana kejahatan dilakukan atau bekas-bekas kejahatan lainnya, atau menarkannya dari pemeriksaaan yang dilakukan oleh pejabat kehakiman atau kepolisian maupun oleh orang lain, yang menurut ketentuan undang-undang terus-menerus atau untuk sementara waktu diserahi menjalankan jabatan kepolisian.

(2) Aturan di atas tidak berlaku bagi orang yang melakukan perbuatan tersebut dengan maksud untuk menghindarkan atau menghalalkan bahaya penuntutan terhadap seorang

keluarga sedarah atau semenda garis lurus atau dalam garis menyimpang derajat kedua atau ketiga, atau terhadap suami/istrinya atau bekas suami/istrinya.

Pasal 224 KUHP

Barang siapa dipanggil sebagai saksi, ahli atau juru bahasa menurut undang-undang dengan sengaja tidak memenuhi kewajiban berdasarkan undang-undang yang harus dipenuhinya, diancam:

1. Dalam perkara pidana, dengan pidana penjara paling lama sembilan bulan;

2. Dalam perkara lain, dengan pidana penjara paling lama enam bulan.

Langkah itu diambil lantaran, menurut jaksa, Dito Mahendra sudah berulang kali dipanggil secara patut tetapi tidak pernah hadir di sidang. Hal itu disampaikan Plh Kajari Serang, Era Indah Soraya.

"Perlu kami tegaskan bahwa Kejari Serang sangat serius dalam menangani perkara NM ini bahwasanya pemanggilan saksi telah dilakukan patut sesuai perundang-undangan," kata Era kepada wartawan,

Jumat (30/12).

Berdasarkan ketetapan hakim soal upaya pemanggilan paksa, tim Kejari didampingi kepolisian telah datang ke kediaman Dito Mahendra. Pada Senin (26/12) dan Rabu (28/12), tim dari Kejari Serang cuma bertemu dengan karyawan Dito Mahendra di kediaman yang bersangkutan.

"Diarahkan oleh penasihat hukum ke kantor saksi korban, sehingga mendatangi kantor saksi korban," ujarnya.

Pada Kamis (29/12), tim Kejari masih menunggu Dito untuk bersaksi. Namun, menurut dia, Dito tidak hadir dengan alasan berobat ke Malaysia. "Namun saksi korban tidak ada di tempat, malahan penasihat hukum melalui WA menyampaikan surat keterangan sakit yang pada pokoknya menyampaikan bahwa saksi korban dirawat di RS Johor Malaysia," ujarnya.

Nikita Mirzani sendiri telah dinyatakan bebas karena dakwaan jaksa tidak dapat diterima. Kejaksaaan menyatakan akan mengajukan lagi berkas dakwaan Nikita Mirzani ke pengadilan. ● yan

Semarang Banjir, Semua Kereta Jarak...

Martinus dalam keterangannya di Jakarta, Minggu (1/1).

Perjalanan KA dengan tujuan akhir Stasiun Surabaya Pasar Turi akan tetap diupayakan melewati jalur utara. Sedangkan untuk perjalanan KA selain tujuan akhir Stasiun Surabaya Pasar Turi akan dialihkan via jalur selatan melalui Stasiun Solo Balapan dan Cirebon.

PT KAI menyampaikan permohonan maaf atas gangguan perjalanan kereta api yang terjadi sejak 31 Desember 2022 hingga Minggu pagi ini yang diakibatkan oleh banjir di wilayah Semarang dan sekitarnya yang menggenangi beberapa titik jalur kereta api

dan aktivitas di Stasiun Semarang Tawang.

Saat ini, KAI tengah melakukan berbagai upaya untuk normalisasi jalur sehingga dapat dilalui kembali oleh perjalanan kereta api.

KAI menerjunkan petugas jalan rel dan jembatan untuk memperbaiki jalur yang terendam, mengerahkan sarana penolong untuk mempercepat proses penanganan dan mengoperasikan pompa-pompa air untuk mengurangi debit air yang ada di stasiun.

"Kami berkomitmen untuk senantiasa mengutamakan keselamatan, keamanan, dan kenyamanan perjalanan kereta api. KAI terus berupaya untuk

mengurangi kelambatan yang terjadi sehingga perjalanan kereta api dapat kembali normal," ucap Joni.

Pantauan PT KAI pada Minggu pagi, hujan masih terjadi dan air masih menggenangi Stasiun Semarang Tawang setinggi 20 cm.

Kemudian pada jalur KA di antara Stasiun Semarang Tawang-Alastua di km 2+2 sampai dengan 4+6 jalur hilir ketinggian air mencapai 28 cm. Sedangkan di km 2+4 sampai dengan 4+4 jalur hulu ketinggian air yaitu 26 cm.

Berikut adalah daftar KA yang direncanakan akan memutar melalui jalur selatan:

1. KA Mataramaja 281/282

Malang-Pasar Senen pp

2. KA Brantas tambahan 7033a/7034a Blitar-Pasar Senen pp

3. KA Brantas reguler 109a/110a Blitar-Pasar Senen pp

4. KA Majapahit 251/252a Malang-Pasar Senen pp

5. KA Brawijaya 73a/74a Malang-Gambar pp

Sebagai bentuk kompensasi, KAI telah memberikan Service Recovery bagi pelanggan yang terdampak sesuai aturan yang berlaku.

KAI juga memberikan kompensasi berupa pengembalian tiket hingga 100 persen di luar besa pesan dengan masa pembatalan maksimal 7 hari

sejak jadwal keberangkatan KA.

Khusus untuk pelanggan yang akan naik KA dari Stasiun Semarang Tawang dan Stasiun Semarang Poncol namun terhalang perjalanannya akibat banjir juga berhak mendapatkan pengembalian tiket 100 persen.

"Bagi para pelanggan yang sedang dalam perjalanan dapat langsung berkomunikasi dengan kondektur yang bertugas melalui no HP yang tertera di setiap dinding kereta. Pelanggan dapat menanyakan informasi terbaru terkait kondisi perjalanan KA yang saat ini sedang digunakan," tambah Joni. ● osm

Harga BBM Tak Jadi Baru,...

Seperti diberitakan sebelumnya, pada awal Desember lalu, sejumlah SPBU termasuk swasta menaikkan harga jual BBM nonsubsidi.

Hal tersebut membuat harga BBM swasta lebih tinggi dibandingkan Pertamina. Untuk jenis RON 90, misalnya, seperti Pertalite di SPBU milik BUMN dijual Rp 10 ribu per liter.

Harga ini lebih rendah dibanding di SPBU swasta yakni Rp 12.600 per liter hing-

ga Rp 14.050 per liter. Sementara itu BBM dengan RON 92 atau Pertamina di SPBU swasta menaikkan harga jual BBM nonsubsidi.

Berikut pula Pertamina Turbo seharga Rp 15.200 per liter atau naik dari sebelumnya Rp 14.300 per liter, juga lebih murah dibandingkan keluaran swasta yang dijual Rp 15.530 per liter. Sedang-

kan bahan bakar disel, Dextelite (CN51) yang dijual Rp 18.300 per liter sebelumnya Rp 18 ribu atau lebih murah dibandingkan dari BBM jenis yang sama SPBU swasta yakni Rp 19.180 per liter.

Mengacu pada laman BP Indonesia per 1 Desember 2022, BP menjual BBM BP 90 seharga Rp 14.050 per liter untun wilayah Jabodetabek, BP 92 sebesar Rp 14.150 per liter untuk wilayah Jabodetabek dan Jawa Timur,

BP 95 sebesar Rp 14.700 per liter untuk wilayah Jawa Timur, BP Ultimate sebesar Rp 15.100 per liter untuk wilayah Jabodetabek, dan BP Diesel seharga Rp 18.660 per liter untuk wilayah Jabodetabek dan Jawa Timur.

Sementara Shell menjual Shell Super seharga Rp 14.180 per liter untuk wilayah Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Rp 14.490 per liter untuk wilayah Sumatera Utara. Kemudian ada

Shell V-Power seharga Rp 15.100 per liter untuk wilayah Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Timur, serta Rp 15.430 per liter untuk Sumatera Utara.

Lalu Shell V-Power Nitro+ sebesar Rp 15.530 per liter dan Shell V-Power Diesel sebesar Rp 19.180 per liter di Jakarta, Banten, Jawa Barat, hingga Shell Diesel Extra sebesar Rp 18.660 per liter untuk Jawa Timur dan Rp 19 ribu per liter di Sumatera Utara. ● osm

Bercanda soal Bom, Perempuan WNI...

dijadwalkan terbang pukul 17.30 waktu setempat ke Medan, Indonesia. Dilansir dari New Strait Times, kemarin, perempuan WNI tersebut berusia 33 tahun dan merupakan pekerja di sebuah pabrik

di Ipoh. Kepala kepolisian setempat, Inspektur Kamarul Rizal Jenal, mengatakan bahwa polisi mendapat laporan mengenai insiden itu pukul 17.10 waktu setempat. "Tersangka,

seorang perempuan asing, ditahan setelah bercanda dengan staf yang memeriksa barang bawaannya bahwa ada bom di dalamnya," kata Kamarul.

Kamarul menuturkan, le-

lucon yang dikeluarkan perempuan tersebut didengar oleh petugas di konter check-in serta penumpang lainnya.

Atas insiden itu, perempuan tersebut ditahan selama dua hari untuk pemeriksaan

lebih lanjut.

Saat Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) di Penang dihubungi untuk konfirmasi lebih lanjut, belum mendapat informasi tambahan. ● yan

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Ali/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **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 Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,00/eks (di luar kota Rp 3.000,00/eks), Harga Langanan Rp 50.000,00/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
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM