

# Kayu Manis Diklaim Mampu Cegah Lonjakan Gula Darah Setelah Makan

Kadar gula darah pengidap diabetes tipe 2 dapat melonjak setelah makan.

**JAKARTA (IM)** - Pengidap diabetes, baik tipe 1 dan tipe 2, harus berhati-hati terhadap lonjakan kadar gula darah sesaat setelah makan.

Minuman tertentu tampak bisa membantu mengurangi dampak lonjakan glukosa darah tersebut.

Terapis gizi Orley Kutner menyarankan untuk mengonsumsi kayu manis.

Menurut dia, kayu manis merupakan pemanis alami yang sangat dihargai sejak peradaban kuno.

Kayu manis berfungsi mengurangi lonjakan glukosa darah setelah makan dan membantu meningkatkan sensitivitas insulin yang bagi pengidap diabetes tipe 2.

"Coba masukkan sebatang kayu manis ke dalam air mendidih dan minum rendamannya sebagai teh setelah makan," kata Kutner, dikutip Express, Kamis (26/1).

Klaim tersebut juga didukung oleh beberapa studi, seperti penelitian yang diterbitkan dalam International

Journal of Food Science pada 2019.

Para responden yang berjumlah 41 orang dewasa sehat dibagi menjadi tiga kelompok dan dipantau selama 40 hari.

Kelompok pertama diberi satu gram kayu manis sehari, kelompok dua diberi tiga gram sehari, dan kelompok ketiga diberi enam gram sehari.

Mereka juga menjalani tes gula darah sebelum mengonsumsi kayu manis dan setelah makan.

Hasilnya, mereka yang mengonsumsi enam gram kayu manis sehari memiliki dampak signifikan.

Secara khusus, tiga sampai enam gram konsumsi kayu manis memengaruhi pada pemeriksaan darah individu tertentu secara positif.

"Oleh karena itu, bisa dipertimbangkan untuk mengonsumsi kayu manis secara teratur," kata peneliti studi.

Studi terpisah yang diterbitkan dalam Diabetes Care pada 2003 melakukan eksperimen serupa.



empat, lima, dan enam diberi kapsul plasebo selama 40 hari.

Hasil penelitian menunjukkan asupan satu, tiga, atau enam gram kayu manis per hari terbukti mengurangi glukosa serum, trigliserida, dan kolesterol low-density lipoprotein (LDL) pada orang

dengan diabetes tipe 2. Di samping itu, kolesterol totalnya juga tampak turun.

"Mengonsumsi kayu manis dalam makanan pengidap diabetes 2 akan mengurangi faktor risiko yang terkait dengan diabetes dan penyakit kardiovaskular," ujar studi itu. ● tom

dengan diabetes tipe 2.

Di samping itu, kolesterol totalnya juga tampak turun.

"Mengonsumsi kayu manis dalam makanan pengidap diabetes 2 akan mengurangi faktor risiko yang terkait dengan diabetes dan penyakit kardiovaskular," ujar studi itu. ● tom

## SAMBUNGAN

seluruh pihak memandang kondisi eksternal Indonesia sangat tidak pasti saat memasuki 2023.

"Bahkan berbagai lembaga internasional berlomba-lomba menciptakan proyeksi yang membuat semakin suram," kata Sri Mulyani.

Ketidakpastian tersebut bukan tanpa alasan lantaran tren peningkatan suku bunga global sedang terjadi, yang mana terdapat kenaikan bunga acuan 450 basis poin (bps) hingga 500 bps hanya dalam kurun waktu kurang dari 12 bulan.

## Hati-Hati, Sinyal Melambat,...

Tingginya kenaikan suku bunga ini, kata Sri Mulyani, tentunya akan menekan berbagai sektor ekonomi sehingga memunculkan banyak fenomena terutama selama tingkat inflasi masih tinggi.

Selain kebijakan moneter yang cenderung ketat dengan suku bunga tinggi serta peningkatan inflasi, terdapat pula tren arus modal keluar yang menambah ketidakpastian, terutama di negara berkembang (emerging markets).

Kementerian Koordinator Bidang Maritim dan Investasi, menyebut bahwa

aktivitas perekonomian global menunjukkan sinyal perlambatan. Hal ini terlihat dari Global Trade Indicator yang menunjukkan kapal-kapal untuk komoditas utama dunia terus menurun.

"Kalau kita lihat PMI secara global di Eropa, Tiongkok, Asia, Amerika, Jepang juga menunjukkan tren penurunan. Jadi memang tantangannya 2023 ini saya kira cukup berat," ujar - Deputi Bidang Koordinasi Investasi dan Pertambangan Kemenko Marves, Septian Hario Seto, dalam Keynote Speech BRI

Microfinance Outlook 2023, Kamis (26/1).

Dari sisi komoditas unggulan seperti CPO dan nikel juga mengalami tekanan.

Hal tersebut tentu mempengaruhi daerah-daerah penghasil komoditas sehingga pertumbuhan ekonominya tertahan.

Namun untuk upside risk, Septian melihat reopening Tiongkok berdampak positif bagi perekonomian global dan juga terhadap Indonesia.

"Jadi kalau kita lihat ekspor kita ke Tiongkok itu saya kira angkanya sudah

## DARI HAL 1

cukup besar hampir USD60 miliar dan ini jauh dibandingkan nomor dua Amerika Serikat di angka US27-28 miliar," katanya.

Untuk strategi jangka panjang, Indonesia punya kekayaan mineral yang luar biasa dengan potensi pasar dan potensi renewable energy yang sangat besar.

Dengan populasi 270 juta orang dengan middle class yang cukup tinggi dengan 68 juta orang, tentunya ini menjadi pasar yang sangat menarik untuk investasi masuk ke Indonesia. ● mar

yakni Abdul Qadir Hasan Baraja. Dia ditangkap pada Selasa 7 Juni 2022) di Bandar Lampung.

Penangkapan Abdul Qadir bermula ketika anggota Khilafatul Muslimin melakukan konvoi di wilayah Cawang, Jakarta Timur. Video

peristiwa tersebut sempat viral di media sosial.

Dalam video itu tampak para peserta konvoi terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak yang mengenakan pakaian bernuansa hijau. Beberapa di antaranya mengibarkan bendera dan membawa poster ber-

tuliskan "Sambut kebangkitan Khilafah Islamiyyah".

Setelah dilakukan penyelidikan, polisi menangkap 10 tokoh sentral Khilafatul Muslimin. Para tersangka ditang-

kap di sejumlah tempat dan lokasi berbeda. Para tersangka dipersangkakan dengan Pasal

59 ayat (4) dan Pasal 82 ayat (1) Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2017 tentang Organisasi Kemasyarakatan.

Kemudian, Pasal 14 Ayat (1) dan (2), dan atau Pasal 15 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1946 tentang Peraturan Hukum Pidana dengan anca-

man pidana penjara 5 tahun dan maksimal 20 tahun.

Polisi kemudian melimpahkan para tersangka ke Kejaksaan Negeri Kota Bekasi pada Senin (3/10), setelah menyelesaikan proses penyidikan dan melengkapi berkas perkara. ● mar

## Pemimpin Khilafatul Muslimin Divonis...

## IPW Sebut Internal Polri Tidak Ingin...

ada hal yang mencurigakan terkait pernyataan Ferdys Sambo terkait LHP tersebut. Menurut Sugeng, di awal persidangan Ferdys Sambo dan terdakwa obstruction of justice penyidikan pembunuhan berencana Yosua, Hendra

membenarkan soal adanya LHP soal kasus tambang ilegal itu.

Namun, beberapa waktu setelahnya, Sambo dan Hendra mengaku sudah tidak berwenang terkait LHP itu. "Kalau dalam analisis

saya itu, itu pernyataan tidak berwenang saya rasa ada pembicaraan supaya Anda tidak bicara lagi gitu. Atau dia memberi sinyal," kata Sugeng.

Apalagi, ia mengatakan bahwa keterangan Sambo dan Hendra terkait LHP

tersebut sudah masuk kategori sebagai alat bukti sehingga Sugeng menilai ada kemungkinan terjadi negosiasi terkait hal itu.

Sebelumnya, kelima terdakwa dinilai jaksa terbukti bersalah melakukan tindak

pidana pembunuhan terhadap Brigadir J yang direncanakan terlebih dahulu sebagaimana diatur dan diancam dalam dakwaan Pasal 340 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) juncto Pasal 55 Ayat (1) ke 1 KUHP. ● mei

## TERKAIT KASUS KDRT

# Hotman Paris: Tak Ada Mediasi Antara Venna Melinda dengan Ferry Irawan

**SURABAYA (IM)** - Kuasa hukum Venna Melinda, Hotman Paris Hutapea, menegaskan, tidak ada mediasi antara Venna Melinda dengan Ferry Irawan untuk membahas terkait perdamaian.

Bahkan, Hotman Paris menegaskan bahwa Venna Melinda sudah bulat akan menggugat cerai Ferry Irawan.

"Tidak ada mediasi. Sudah pasti tidak ada mediasi. Tidak ada perdamaian dan akan cerai

juga. Jadi jangan tanya mediasi. Darah sudah bercucur.

Dia (Venna Melinda) sudah tidak bisa bekerja full karena mengalami gangguan dalam pekerjaan karena alami KDRT (kekerasan dalam rumah tangga)," kata Hotman, saat mendampingi Venna Melinda di Polda Jawa Timur (Jatim), Kamis (26/1).

Venna Melinda saat ditemui di Polda Jatim mengatakan, Ferry Irawan saat

memperlakukan dirinya secara kasar, akan selalu berujung pada permintaan maaf.

Namun, selama ini pria berusia 45 tahun tersebut tidak pernah mengakui kesalahan atas perbuatannya itu.

"Selalu minta maaf. Sampai ada beberapa video permintaan maaf yang dia kirim. Saat di BAP (berita acara pemeriksaan) pertama, dia mengakui. Tapi setelah ada lawyer, tidak mengakui lagi. Harapan saya pupus," ungkap

Venna yang terlihat modis dengan kaca mata lebar motif macan.

Jebolan Abang None Jakarta ini mengaku, sebelum menikah dengan Ferry Irawan, dia sudah diperingatkan banyak orang, termasuk dari mantan istri Ferry Irawan, yakni Anggia Novita.

Namun, Venna Melinda saat itu justru tidak mengubris nasihat Anggia Novita hingga tega block media sosial milik mantan istri Ferry

Irawan tersebut.

Namun, setelah mengalami kasus KDRT, Venna Melinda akhirnya tersadar dan segera menghubungi Anggia Novita dan meminta maaf.

"Tapi memang saat itu saya tidak mau mendengarkan siapa-siapa. Karena saya yakin pada saat itu calon suami saya sudah hijrah dan sudah berkomitmen demi Allah dan demi Rasulullah. Dan saya percaya dia jadi imam yang baik," ujar Venna. ● mar

## ASALTAU!

# Bocah Bangladesh Sembunyi di Peti Kemas, Ditemukan di Malaysia

**SEORANG** bocah laki-laki asal Bangladesh ditemukan di dalam peti kemas di dermaga Pelabuhan Barat, di Port Klang, Malaysia.

Diduga bocah itu secara tak sengaja terkunci di dalam peti kemas.

Menurut Kepala polisi

distrik Klang Selatan ACP Cha Hoong Fong, bocah yang ditemukan pada Selasa (17/1) pekan lalu itu, diyakini berasal dari Chittagong, Bangladesh.

Dia ditemukan dalam keadaan lemah oleh seorang pekerja di dermaga sekira pukul 21:00 waktu setempat.

Lalu pekerja tersebut

memberi tahu polisi setempat.

Tidak ditemukan dokumen identitas pada anak tersebut. Dia kemudian dikirim ke Rumah Sakit Tengku Ampuan Rahimah (HTAR), Klang, dan dilaporkan dalam kondisi stabil, menurut keterangan kepolisian yang dilansir Bernama.

Cha mengatakan setelah dilakukan penyelidikan, ditemukan sebuah kapal MV. Integra, telah meninggalkan Chittagong pada 12 Januari dan tiba di Pelabuhan Barat Selasa lalu.

Menurut cerita anak itu, dia sedang bermain di dalam peti kemas dengan teman-

temannya di Chittagong, tiba-tiba peti kemas itu terkunci. Ia pun tak bisa ke luar.

Polisi mengesampingkan dugaan kejahatan dan kasus tersebut telah dirujuk ke Departemen Imigrasi untuk tujuan mendoptasi anak menggunakan kapal kargo yang sama. ● osm

## Dokter : Indonesia Bebas Stunting Apabila Nutrisi Dipenuhi Selama 1.000 HPK

**JAKARTA (IM)**

- Dokter Spesialis Gizi Marya Haryono mengatakan, Indonesia bisa mewujudkan bebas kekerdilan (stunting) apabila terpenuhinya pemberian nutrisi adekuat selama 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) anak, bahkan lebih baik lagi jika selama siklus kehidupan seseorang. Nutrisi adekuat diperlukan sejak awal kehamilan, menyusui, pemberian makanan pendamping air susu ibu (MPASI) hingga anak berusia 2 tahun.

"Nutrisi yang adekuat artinya harus memenuhi seluruh unsur nutrisi, termasuk protein. Jika pemenuhan energi seseorang cukup tetapi jumlah protein tidak memadai, tentu akan mengganggu pembentukan sel-sel yang sehat. Demikian pula bila terjadi defisiensi unsur nutrisi lain. Makanan sumber protein akan menyediakan asam amino bagi tubuh kita," kata Marya pada

Kamis (26/1).

Ia menjelaskan, protein dari makanan sehari-hari dapat berasal dari sumber hewani dan nabati. Contoh protein hewani ialah putih telur, ikan, ayam, daging merah, hingga susu. Sedangkan sumber nabati, di antaranya tahu, tempe, maupun kacang-kacangan.

Ia menegaskan, semua sumber protein bermanfaat baik bagi tubuh manusia. Protein hewani membantu pembentukan otot, menjaga massa otot, lebih mudah dicerna.

Kendati demikian, beberapa protein nabati dari soy (kedelai) juga mudah dicerna seperti protein hewani. Tentunya pemenuhan sumber protein ini tetap sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh seseorang agar mencapai kesehatan yang optimal terutama buat anak untuk pertumbuhan dan perkembangan. "Salah satu alternatif asupan protein adalah susu, dan lebih baik lagi jika susu bernutrisi," ujarnya. ● tom

## 6 Manfaat Buah Naga untuk Tubuh, Salah satunya Bikin Awet Muda

**JAKARTA (IM)**

- Buah naga sendiri adalah jenis buah yang tengah tumbuh di daerah tropis dan subtropis.

Buah naga memiliki dua varian warna, yaitu merah dan putih dimana pada bagian dalamnya terdapat banyak biji halus yang aman untuk dimakan.

Tekstur buah yang lembut dan berair ini, tak hanya baik dikonsumsi untuk Anda yang tengah diet, tetapi juga memberikan banyak manfaat kesehatan lainnya. Berikut adalah 6 manfaat buah naga, dilansir dari Pharm Easy.

### 1. Mengurangi Risiko Diabetes

Buah ini mengandung serat dalam jumlah tinggi, yang menjaga kadar gula darah, dan menghindari lonjakan pada penderita diabetes.

Mengonsumsi buah naga secara rutin, dapat membantu menyeimbangkan kadar gula darah dan mencegah konsekuensi medis lebih lanjut bagi penderita diabetes.

### 2. Mengurangi Risiko Kanker

Buah naga mengandung sifat anti kanker yang dapat mengurangi risiko kanker usus besar.

Sumber vitamin C-nya yang tinggi memainkan peran penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Vitamin C adalah antioksidan yang mencegah tubuh tertular penyakit kronis seperti diabetes, Alzheimer, Parkinson,

kanker, dan lainnya.

### 3. Membantu meningkatkan Imunitas

Buah ini mengandung vitamin C sangat melimpah, yang meningkatkan kekebalan tubuh dan membantu Anda tetap kuat dan sehat. Dengan banyak mengonsumsi vitamin C tubuh mampu melawan infeksi mematikan, yang mungkin rentan dialami.

### 4. Baik untuk Pencernaan

Buah ini memiliki sumber oligosakarida (karbohidrat) yang dapat membantu pertumbuhan bakteri baik, yang membantu kelancaran pencernaan.

Dikemas dengan serat tinggi yang juga membantu kesehatan pencernaan, membantu mengurangi risiko kanker, dan penyakit kardiovaskular.

### 5. Baik Untuk Jantung

Buah naga dengan daging buah berwarna merah, mengandung betalains (menciptakan warna merah di dalam buah) yang mengurangi kolesterol jahat (kolesterol LDL).

Biji kecil berwarna hitam gelap di dalam buah, kaya akan asam lemak omega-3 dan omega-9 yang baik untuk jantung, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

### 6. Melawan Penuaan Kulit

Buah naga kaya akan sumber antioksidan dan dapat mengobati kulit terbakar, kulit kering, dan jerawat. Kandungan vitamin C-nya dapat membantu kulit lebih cerah.

Anda bisa mengonsumsi buah naga baik secara langsung, di jus, atau juga dinikmati menjadi smoothies juga tak kalah enak. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purna.  
**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, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.**  
**KEUANGAN/IKLAN:** Citta.  
**BIRO BOGOR:** Subagyo (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./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  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM