

Kesehatan | 11

Studi: Buah Okra Mampu Stabilkan Gula Darah dan Baik untuk Pengidap Diabetes

Okra merupakan buah yang sering dimasak sebagai sayur.

JAKARTA (IM) - Diabetes menjadi penyakit yang banyak menyerang dewasa muda saat ini. Penyakit diabetes dibagi menjadi dua, yaitu diabetes tipe 1 dan 2.

Diabetes tipe 1 terjadi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel yang memproduksi insulin.

Sementara itu, diabetes tipe 2 terjadi jika tubuh tidak cukup memproduksi insulin atau sel-sel tubuh tidak bereaksi terhadap insulin.

Oleh karena itu, pengidap diabetes diminta untuk terus melakukan diet sehat dan seimbang. Artinya, mereka harus menghindari makanan

yang tinggi gula, lemak, dan garam.

Langkah ini dilakukan seiring mengonsumsi banyak buah dan sayuran, protein, dan pati karbohidrat tertentu. Salah satu buah yang sangat bermanfaat adalah okra.

Terapis nutrisi Orley Kutner menjelaskan okra mengandung jenis serat khusus yang tidak larut dan dapat membantu menstabilkan glukosa darah. Buah ini secara tradisional telah digunakan sebagai pengobatan diabetes.

"Studi klinis pada manusia terbaru menunjukkan hasil yang memuaskan," kata Kutner, baru baru ini.

Kutner mengatakan okra bisa ditambahkan dalam sup atau kari. Anda juga bisa memotong dan merendamnya semalaman lalu minum airnya pada pagi hari. Namun, jika Anda sedang minum obat diabetes, sebaiknya tidak melakukannya.

Okra juga populer di berbagai masakan termasuk Karibia, Kreol, Cajun, dan India. Meskipun secara teknis ini buah, okra sering muncul dan digunakan seperti sayur dalam masakan.

Berbagai penelitian telah mempertimbangkan efek okra pada kadar gula darah. Studi yang diterbitkan dalam jurnal *Phytotherapy Research* pada 2020 menguji coba penggunaan bubuk okra pada 60 pengidap diabetes tipe 2.

Peserta dibagi menjadi

beberapa kelompok. Satu kelompok diberi 10 gram bubuk okra dicampur menjadi 150 gr yoghurt dan yang lain hanya diberi 150 gr yoghurt. Kedua kelompok makan ini dengan makan siang dan makan malam mereka setiap hari selama delapan pekan.

Studi menemukan konsumsi okra selama delapan pekan menghasilkan penurunan yang signifikan pada model penilaian homeostatis glukosa plasma.

Penelitian tersebut menunjukkan konsumsi okra dapat meningkatkan profil lipid serta penanda glikemik di antara pasien diabetes tipe 2.

Penelitian lain yang diterbitkan dalam jurnal yang sama pada 2022 membandingkan hasil dari dua kelompok yang terdiri dari 60 orang pengi-

dap diabetes. Satu kelompok diberikan 1.000 mg kapsul okra secara oral setiap enam jam selama delapan pekan, sedangkan kelompok lain menerima kapsul plasebo dengan cara yang sama.

"Kadar fasting blood sugar (FBS) alias gula darah puasa, gula darah sewaktu, dan hemoglobin A1C (HgA1c) menurun secara signifikan pada kelompok okra dibandingkan dengan kelompok lain," ungkap peneliti studi.

Studi juga menemukan suplemen buah okra utuh memiliki efek antihiperlipidemik yang menjanjikan bagi pengidap diabetes melitus tipe 2. Pasien diabetes bisa mendapatkan manfaatnya sebagai terapi tambahan di samping mengonsumsi obat lain, menurut studi. ● tom

Mengenal Penyakit Jantung Struktural yang Perlu Segera Ditangani Serius

JAKARTA (IM) - Penyakit jantung struktural adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kondisi yang melibatkan kerusakan atau cacat pada anatomi atau struktur jantung.

Kondisi penyakit jantung struktural yang umum termasuk katup jantung yang menyempit atau bocor, dan sambungan abnormal seperti lubang di dinding yang memisahkan ruang atau pembuluh jantung.

Anda mungkin terlahir dengan penyakit jantung struktural atau mungkin makin buruk di kemudian hari. Penting untuk diperhatikan bahwa ini berbeda dengan penyakit jantung koroner, yang diakibatkan

oleh plak di arteri.

Sebagaimana dikutip dari laman ProMedica, Stephanie Younes, MD, FACC, FSCAI, ahli jantung intervensi dari ProMedica Structural Heart Clinic Amerika Serikat, mengemukakan bahwa penyakit jantung struktural tidak selalu disebabkan oleh apa pun, karena mungkin sesuatu yang dimiliki seseorang sejak lahir, atau akibat penyakit degeneratif, yang berarti keausan pada katup jantung.

Bisa juga disebabkan oleh infeksi pada katup jantung atau kerusakan akibat serangan jantung sebelumnya.

Beberapa pasien tidak mengalami gejala penyakit jantung struktural pada tahap awal. Oleh karena itu, kondisi jantung struktural sering dite-

mukan secara tidak sengaja, seperti saat pemeriksaan rutin.

Jika tidak diobati, penyakit jantung struktural dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan organ lain atau bahkan gagal jantung.

Gejala yang mungkin muncul di antaranya sesak napas, sesak dada, pusing, kelelahan, jantung berdebar atau berdebar, batuk saat berbaring atau bangun pada pergantian kaki.

Penyakit jantung struktural bukanlah sesuatu yang dapat dicegah sepenuhnya, tetapi ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk menurunkan risiko terkena penyakit atau menghentikannya perkembangan penyakit itu sebelum terjadi kerusakan jantung.

Yang terpenting, pastikan

Anda mengunjungi dokter untuk pemeriksaan fisik tahunan.

"Apakah itu dokter perawatan primer atau ahli jantung Anda, penting untuk mengunjungi dokter secara berkala," kata Dr. Younes. "Pengenalan dini adalah kuncinya dan membantu menghindari kemungkinan kerusakan jantung yang tidak dapat diperbaiki."

Dia menambahkan mengonsumsi makanan seimbang yang rendah natrium dan berolahraga juga dapat menurunkan risiko Anda terkena beberapa bentuk penyakit jantung struktural dan penyakit arteri koroner yang menyertainya.

Jika dokter melihat sesuatu yang tidak normal selama pemeriksaan atau Anda mengalami gejala penyakit jantung struktural, serang-

kan tes akan dilakukan.

Tes-tes ini mungkin termasuk ekokardiogram (USG jantung), CT scan, MRI (Magnetic resonance imaging) atau kateter jantung jantung.

Dr. Younes mengutarakan bahwa pengobatan penyakit jantung struktural mengalami revolusi selama 2 dekade terakhir.

"Ada beragam pilihan perawatan perkutan invasif minimal." Ahli jantung intervensi dapat memasuki jantung melalui arteri dan vena kecil yang diakses oleh sayatan kecil. Sayatannya seukuran pena dan sering memungkinkan ahli bedah untuk menghindari prosedur yang lebih invasif," paparnya. ● tom

Perhiasan Kerajaan Angkor Kamboja...

Koleksi tersebut telah dikembalikan secara diam-diam ke ibu kota Kamboja, Phnom Penh, dan akan dipajang di museum nasional negara itu.

Latchford meninggal pada tahun 2020 saat menunggu persidangan di AS. Keluarganya berjanji untuk mengembalikan koleksi curiannya ke Kamboja setelah dia meninggal, tetapi pihak berwenang tidak tahu barang apa saja yang akan diserahkan.

"Saya dibawa oleh perwakilan keluarga Latchford ke sebuah lokasi yang dirahasiakan. Di tempat parkir ada kendaraan dengan empat kotak di dalamnya," jelas Brad Gordon, kepala tim investigasi Kamboja.

Dia adalah orang pertama yang melihat perhiasan-perhiasan itu ketika dia berkunjung ke London musim panas lalu.

"Saya merasa ingin menangis. Saya hanya berpikir - wow - perhiasan kerajaan peradaban Kamboja kuno dikemas ke dalam empat kotak di belakang

mobil."

Ketika semuanya dibuka, koleksi yang sempat diduga hilang itu ternyata berisi 77 keping perhiasan bertatahan emas dan permata, termasuk mahkota, ikat pinggang, dan anting-anting.

Sebuah mangkuk besar diperkirakan berasal dari Abad ke-11 dan meskipun belum diuji, tampaknya terbuat dari emas murni. Para ahli percaya itu pernah digunakan sebagai mangkuk nasi oleh para bangsawan Angkorian.

Sebagian perhiasan diduga dijarah dari kuil-kuil seperti Angkor Wat.

Para pakar percaya salah satu mahkota tampaknya berasal dari periode pra-Angkorian, dan bisa saja dibuat oleh pengrajin di Abad ke-7. Barang-barang lain, termasuk pahatan kecil berbentuk bunga, masih misteri.

Para ahli sama sekali tidak tahu mengapa itu dibuat atau bagaimana itu digunakan.

Masih belum jelas persisnya bagaimana dan kapan perhiasan itu dicuri dan bagaimana perhiasan itu bisa sampai ke London. ● osm

Polisi Deteksi Jejak Dosen UII...

Serikat bahwa dosen UII itu check-in dengan sengaja ke Negeri Paman Sam.

"Dia check in lagi ke Boston dari Istanbul. Kan pertanyaannya di Boston

ngapain, sama siapa, dimana, ya hanya dia ama Tuhan yang tahu karena dia mematen semua komunikasi," ujarnya.

Menurut Krishna, anggotanya juga menemukan nomor telepon Munasir untuk wilayah Amerika Serikat. Kendati, jajarannya masih sulit menghubungi Munasir.

"Setelah masuk Amerika, kita juga sudah dapat nomor Amerikanya dia

tapi tidak nyata. Tapi kan beli nomor di Amerika gampang, saya rasa cuma ngasih passport, itu kalau diseriusin juga bisa dapat," tuturnya.

Dosen UII itu, kata Khrisna, sengaja mengubah rute penerbangannya dari Oslo, Norwegia. Namun, tidak memberitahu siapa paun. Belum diketahui, motif yang bersangkutan melakukan hal tersebut.

"Jadi sementara kita menganggap beliau mengubah rute perjalanan dengan rutennya adalah Boston Amerika, dengan kepentingan yang kita tidak tahu. Sementara kita menganggap demikian," tuturnya. ● lus

SAMBUNGAN

tersebut dikhawatirkan hanya akan menambah kepadatan lalu lintas, jika tidak diimbangi dengan aturan pembatasan produksi kendaraan berbahan bakar BBM.

"Subsidi mobil listrik bisa mempengaruhi penambahan jumlah kendaraan bermotor karena di saat bersamaan tidak ada pembatasan produksi mobil BBM. Ujungnya tambah

kemacetan," jelasnya.

Seperti diketahui bahwa hingga saat ini pemerintah belum mencukupi ketersediaan stasiun pengisian baterai, hingga jumlah bengkel yang hanya terpusat di Jabodetabek saja.

"Logikanya masyarakat disuruh beli mobil listrik, tapi infrastruktur terpusat di Jabodetabek. Ya nanti makin padat kendaraan pribadi,"

Subsidi Mobil Listrik...

kata Bhima.

Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko Marves), Luhut Binsar Pandjaitan, sebelumnya mengatakan, mobil listrik akan diberikan pengurangan pajak atas pembelian unitnya sebesar 11 persen.

Namun tidak menutup kemungkinan pemerintah mencari insentif lain untuk

pembelian mobil listrik selain pengurangan pajak.

"Pajak kita kurang juga dari 11 persen, tapi enggak cukup hanya pajak saja, itu enggak cukup 11 persen jadi satu persen. Tetap saja masih kalah kita dengan Thailand. Jadi kita kasih insentif lain," jelas Luhut saat ditemui wartawan di Kantor Kementerian Koordinator Maritim dan Investasi, Senin

DARI HAL 1

(20/2).

Sedangkan Menteri Perhubungan (Menhub) Budi Karya Sumadi mengatakan, pemerintah akan menyiapkan 1.000 bengkel tersertifikasi dan memiliki standar untuk mensupport implementasi motor konversi listrik di tanah air.

"Kita sepakat paling tidak 1.000 bengkel di seluruh Indonesia," kata Budi. ● mar

Bharada E Lebih Cepat Bebas...

besaran remisi umum tahun berjalan.

Sidang Etik Bhara E

Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo menegaskan semua hal akan dipertimbangkan dalam sidang komisi kode etik Richard Eliezer (Bharada E.) dan Bripta RR atau Ricky Rizal.

Bharada E dan Brioka RR merupakan terdakwa kasus pembunuhan berencana Brigadir J atau Nofriansyah

Yosua Hutabarat yang belum menjalani sidang komisi kode etik Polri.

"Kami akan mempertimbangkan semua aspek yang meringankan maupun tentu hal-hal lain yang tentunya semuanya akan kita hitung dan itu kewenangannya nanti ada di Komisi Kode Etik," ujar Jenderal Listyo di kantornya, Jakarta, Selasa (21/2).

Listyo mengatakan bahwa saat ini Kepala Divisi Pro-

fesi dan Pengamanan (Kadiv Propam) dan timnya sedang menyusun pelaksanaan Komisi Kode Etik. Dalam kasus ini, Richard Eliezer dan Ricky Rizal menjadi terdakwa bersama Mantan Kadiv Propam Ferdy Sambo dan istrinya, Putri Candrawathi serta asisten rumah tangga (ART) sekaligus sopir keluarga Ferdy Sambo, Kuart Ma'ruf.

Bharada E divonis satu tahun enam bulan penjara dan Ricky Rizal divonis 13

tahun atas kasus kasus pembunuhan berencana Brigadir J. Sedangkan Ferdy Sambo divonis hukuman mati, Putri Candrawathi divonis pidana 20 tahun penjara, dan Kuart Ma'ruf divonis 15 tahun penjara.

Pembunuhan berencana terhadap Brigadir J i dilatarbelakangi oleh pernyataan Putri Candrawathi yang mengaku telah dilecehkan oleh Brigadir J di rumah Ferdy Sambo di Magelang,

Jawa Tengah, Kamis (7/7) lalu.

Pengakuan yang belum diketahui kebenarannya itu lantas membuat Sambo yang kala itu masih polisi dengan pangkat jenderal bintang dua marah hingga menyusun strategi untuk membunuh Brigadir J.

Brigadir J pun ditembak mati di rumah dinas Ferdy Sambo di Kompleks Polri Duran Tiga, Jakarta Selatan, Jumat (8/7) lalu. ● mar

Meski Brigita Manohara Kembalikan...

diketahui menerima aliran dana dari Ricky. Namun, uang tersebut telah dikembalikan ke KPK.

Menurut KPK Firlu Bahuri, meski Brigita mengembalikan uang senilai Rp480 juta, hal itu tak serta merta menghapus kerugian negara dan tuntutan pidana. Hal tersebut sebagaimana termaktub dalam Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 Pasal 4.

"Terkait dengan ada be-

berapa pihak yang terhubung dengan tersangka RHP (Tengah Ricky Ham Pagawak) bahkan telah menerima uang dan sudah dikembalikan. Sebagaimana UU 31 Tahun 1999 di Pasal 4 disebutkan bahwa pengembalian kerugian negara itu tidak menghapus tuntutan pidana," ujar Firlu di Gedung Merah Putih KPK, Jakarta Selatan, Senin (20/2) malam.

KPK, kata Firlu, perlu

mendalami dugaan aliran uang yang diterima beberapa pihak. "Tapi sekali lagi masih ada proses yang harus didalami," ujarnya.

Sementara itu, Direktur Penyidikan KPK Asep Guntur mengatakan, selain tindak pidana korupsi, penyidik tengah menangani dugaan TPPU yang dilakukan Ricky Ham Pagawak.

"Selain tipikor kami juga sedang menangani tersangka

(Ricky Ham Pagawak) ini dalam tindak pidana pencucian uang atau TPPU," ujarnya.

"Setiap aliran dana di mana tindak pidana korupsi merupakan predikat crime dari TPPU ini akan kami lacak sampai ke mana uang tersebut mengalir dan setiap orang yang menerima uang atau hasil korupsi yang dilakukan tersangka akan kami minta keterangan," katanya.

Arab Saudi Bangun Gedung...

yang di dalamnya terdapat pembangunan gedung kubus, pada Kamis (16/2) lalu.

Dia juga telah mengumumkan dirinya akan memimpin Perusahaan Pengembangan Murabba Baru.

Perusahaan itu akan bertanggung jawab dalam mengembangkan pusat kota modern terbesar di dunia yang berada di Riyadh.

Sebagaimana dilansir Middle East Eye pada Jumat

(17/2), dalam sebuah pernyataan, Dana Investasi Publik Arab Saudi, mengungkap proyek Murabba Baru akan mencakup pembangunan sebuah museum, sebuah universitas teknologi dan desain, sebuah teater yang lengkap, dan lebih dari 80 tempat hiburan.

Nah, di tengah Murabba Baru ini, akan dibangun "The Mukaab" yang berarti kubus. Itu adalah sebuah struktur

raksasa berukuran panjang 400 meter, lebar 400 meter, dan tinggi 400 meter. Struktur itu akan terdiri atas struktur lainnya berbentuk segitiga yang saling tumpang tindih di dalamnya.

Diterangkan, bahwa The Mukaab akan menjadi tujuan lengkap dan menawarkan pengalaman pertama di dunia, dilengkapi teknologi digital dan virtual dengan holografik terbaru.

Proyek Murabba Baru akan berlokasi di wilayah Riyadh bagian barat laut, tepatnya di sebuah area seluas 19 kilometer persegi yang ada di persimpangan jalan Raja Salman dan Raja Khalid.

Struktur pusat The Mukaab dikatakan akan cukup besar, sanggup menampung pengunjung dari 20 Gedung Empire State yang ada di New York, Amerika Serikat.

Bentuk The Mukaab yang dinilai menyerupai bangunan suci paling penting di Arab Saudi, yakni Ka'bah telah mendapatkan kritikan publik.

"Membangun Kakbah baru yang secara eksklusif didedikasikan untuk kapitalisme adalah sedikit berlebihan," sebut seorang reporter Intercept bernama Murtaza Hussain dalam komentarnya di Twitter. ● osm



InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.

PRANANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.

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 SA-

MARINDA (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: 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,-/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