

Bukan Cuma Air Putih, Ini Daftar Minuman yang Ramah untuk Penderita Diabetes

Mengidap diabetes, kamu masih bisa menyantap buah dengan cara dijus. Namun, tidak semua jenis buah yang dijus baik dikonsumsi untuk penderita diabetes.

JAKARTA (IM) - Selain makanan, minuman juga perlu diperhatikan oleh penderita diabetes. Hal itu dilakukan guna menjaga kestabilan gula darah agar penderita diabetes bisa hidup sehat.

Biasanya, para penderita diabetes, dianjurkan mengonsumsi air putih sebanyak 8-10 hari setiap hari untuk memenuhi kebutuhan cairan di tubuh. Namun, tidak hanya air putih loh. Lalu, apa saja minuman yang bisa dikonsumsi penderita diabetes selain air putih?

1. Jus Buah

Meski mengidap diabetes, kamu masih bisa menyantap buah dengan cara dijus. Namun, tidak semua jenis buah yang dijus baik dikonsumsi untuk penderita diabetes.

Jus juga bisa menjadi minuman yang tidak baik untuk dikonsumsi lho. Akan tetapi, kamu masih bisa menikmati jus buah yang benar-benar berasal dari buah asli.

Jika ingin meminum jus buah, pastikan jus tersebut benar-benar berasal dari buah asli atau buah alami ya.

Dan ingat, jangan tambahkan gula atau pemanis lainnya saat membuat jus buah. Cukup diracik dengan menambahkan air putih saja.

Salah satu contoh jus buah

yang baik untuk dikonsumsi pengidap diabetes adalah jus buah tomat.

2. Smoothies

Smoothies tidak jauh berbeda dari jus buah, keduanya sama-sama terbuat dari buah. Hanya saja, tekstur smoothies lebih kental dari jus buah dan lebih kental lantaran mengandung bahan-bahan lain.

Smoothies menjadi salah satu minuman yang baik untuk dikonsumsi pengidap diabetes. Jika ingin membuat smoothies dengan menambahkan bahan lain, kamu bisa menambahkan Greek yogurt.

Selain itu, membuat smoothies dengan buah berry merupakan pilihan yang baik. Tips lain, kamu bisa menggunakan buah beku untuk membuat smoothies, agar mendapatkan banyak rasa dengan menghindari es mencair.

3. Infused Water

Minuman infused water menjadi salah satu minuman lain yang dapat diminum untuk penderita diabetes. Infused water ini dibuat dari air putih yang ditambahkan buah dan didiamkan beberapa waktu. Biasanya banyak orang membuat infused water dengan menambahkan irisan buah lemon, kiwi, timun, jeruk nipis, daun mint, dan



lainnya. Lalu ditambahkan dengan jahe hingga daun basil.

4. Kopi

Siapa yang tidak suka kopi saat ini? Jika kamu penderita diabetes, kamu masih diperbolehkan mengonsumsi kopi. Kopi adalah minuman yang mengandung antioksidan yang tinggi. Selain itu, kopi mengandung kafein yang berguna untuk meningkatkan imunitas.

Bagi pengidap diabetes, masih boleh meminum minuman kafein dengan jumlah yang sedang. Dan perlu diingat, saat membuat atau meracik kopi, hindari me-

masukkan banyak gula, krim, dan susu.

Bahkan sangat dianjurkan untuk membuat kopi tanpa gula.

5. Teh Herbal

Minuman teh hangat memang menjadi minuman favorit semua orang.

Tidak hanya kopi, teh juga mengandung antioksidan yang tinggi lho, bermanfaat untuk menjaga imunitas. Namun, saat kamu didiagnosa mengidap diabetes, teh manis menjadi salah satu minuman yang dilarang untuk dikonsumsi.

Namun, kamu bisa mengonsumsi teh herbal sehari-

hari. Teh herbal terbuat dari aneka rempah, sehingga bisa dikonsumsi pengidap diabetes tanpa gula. Salah satu contohnya adalah teh jahe.

6. Susu Rendah Lemak

Minuman ini juga dinilai aman untuk dikonsumsi untuk pengidap diabetes. Pasalnya, kandungan protein dan lemak pada susu, dapat membantu menyeimbangkan penyerapan gula.

Ada sumber vitamin D dan kalsium baik yang terdapat dalam produk susu rendah lemak. Dua kandungan itu jadi nutrisi penting untuk asupan sehari-hari. ● tom

SAMBUNGAN

kembali. Cek kembali mengenai kemudahan perizinan, cek kembali," kata Jokowi kepada para gubernur yang hadir pada acara tersebut.

Jaga Stok Beras

Dalam kesempatan itu, Presiden Jokowi meminta para gubernur memastikan kecukupan stok beras di daerah masing-masing.

Ia meminta para gubernur tidak main-main soal stok

pangan, khususnya beras.

Sebab, di berbagai negara saat ini sedang mengalami kasus kelaparan dan kelangkaan pangan, khususnya negara-negara Afrika.

"Kita lihat normalnya normal-normal saja, tapi hati-hati tolong ini juga dipantau dan dijaga betul. Produksi beras kita, utamanya produksi beras kita ini berapa sih, pastikan betul itu cukup," katanya.

Bila ada daerah yang

kekurangan stok beras, Jokowi meminta gubernur setempat berkoordinasi dengan gubernur lainnya untuk mendapat kiriman beras.

"Kolaborasi telepon antar gubernur penting. Suplai yang banyak, misalnya dari Jawa Timur lihat ada kelebihan surplus berapa yang kurang tolong segera tarik ke daerah yang kekurangan," kata Jokowi.

Jokowi menceritakan,

setiap berkunjung ke daerah, ia pun selalu menandatangani surat untuk mengecek stok pangan dan memastikan harganya stabil.

Mantan wali kota Solo itu menyebutkan, harga beras penting diperhatikan karena komoditas tersebut mempengaruhi naiknya inflasi pada Januari 2023.

Menurutnya, mengimpor beras pun bukanlah hal yang

mudah karena banyak negara produsen beras yang menahan persediaannya untuk mengantisipasi datangnya el nino yang berdampak pada produksi beras.

"Sekali lagi, saya ingin kita memiliki sense yang sama mengenai urusan pangan. Jangan nanti sudah kejadian barangnya enggak ada, karena produksinya enggak kita kontrol, baru semuanya kita teriak," ujar Jokowi. O-mar

Proses Izin Investasi Masih Lama,...

DARI HAL 1

3 Proyek Super Megah...

1. Kota Canggih NEOM

Proyek NEOM diumumkan sejak 2017 dan masih dalam tahap pengembangan saat ini.

Kota canggih bak di film fiksi ilmiah ini akan jadi pulau buatan terbesar di dunia dan ditargetkan sudah mulai bisa dihuni pada tahun 2024.

NEOM akan terdiri dari tiga bagian: The Line, Trojena, dan Oxagon.

Kota canggih ini diharapkan bisa menciptakan 380 ribu lapangan kerja baru dan tambahan PDB sebesar SAR 180 miliar untuk Kerajaan Arab Saudi.

Setiap bagian dari kota

metropolitan buatan ini masing-masing akan punya fungsi sebagai cagar alam, wisata musim dingin bersalju, dan kota terapung.

2. Kapal Pesiar 'Penyu' Raksasa

Arab Saudi akan membangun kapal pesiar terbesar di dunia senilai USD 5 miliar. Jika kalian membayangkan seberapa luas dan besarnya terayacht yang diberi nama Pangeos ini, kapal pesiar akan membentang sepanjang 550 meter dan memiliki lebar 610 meter.

Bentuknya unik, menyerupai penyu. Kapasitasnya

mampu menampung 60 ribu orang.

Saat selesai nanti, Pangeos akan menjadi bangunan terapung terbesar yang pernah ada.

Inovasi ini juga akan menghasilkan energi terbarukan dari pecahnya ombak di sayap kapal, dan memiliki atap yang dilapisi panel surya untuk membantu menggerakannya.

Struktur yang sangat masif ini mencakup fitur lain seperti klub pantai, mal, apartemen, dan berbagai fasilitas modern yang membuatnya bak kota kecil terapung.

3. Mukaab 'Ka'bah Baru'

Putra Mahkota Kerajaan Arab Saudi Mohammed bin Salman (MBS) mengumumkan megaprojek pembangunan kota modern berbentuk kubus bernama Mukaab pada 16 Februari 2023.

Mukaab akan dibangun oleh New Murabba Development Company yang akan dipimpin langsung oleh MBS dan bertujuan mengembangkan pusat kota modern terbesar di dunia di Riyadh.

Proyek ini akan menghadirkan museum, universitas teknologi dan desain, teater, dan 80 tempat hiburan, mencakup 104 ribu unit hunian,

9 ribu kamar hotel, 980 ribu meter persegi ruang ritel, dan lainnya.

Di bagian tengah akan ada 'Mukaab' yang diartikan sebagai kubus, yakni bangunan raksasa dengan panjang, lebar dan dalam 400 meter, diklaim dapat menampung 20 gedung sebesar Empire State di New York, Amerika Serikat.

Di media sosial, proyek ini menuai kritik. Ada yang mengaitkan proyek ini sebagai 'Ka'bah baru'. "Membangun Ka'bah baru yang secara eksklusif ditujukan untuk kapitalisme agak terlalu sulit," kata reporter Intercept, Mur-taza Hussain. ● yan

menyatakan, perbuatan Bharada E yang menembak Brigadir J juga dinyatakan sebagai bentuk perilaku tercela.

"Sanksi bersifat etika yaitu, perilaku pelanggaran dinyatakan sebagai perbuatan tercela. Kewajiban pelanggaran meminta maaf secara lisan di hadapan sidang KKEP, dan

secara tertulis kepada pimpinan Polri," ucapnya,

Dalam sidang itu terdapat delapan saksi yang dihadirkan. Mereka ialah Ferdy Sambo, Bripta Ricky Rizal Wibowo, Kuat Ma'ruf, Kombes Murbani Budi Pitono (MBP), Iptu Januar Arifin (JA), AKP Dyah Chandrawati (DC), IpdA AM

dan IpdA S.

Kendati demikian, Ferdy, Ricky, Kuat, Kombes MBP, Iptu JA tak hadir dalam Sidang KKEP itu. Ferdy, Ricky, dan Kuat tak hadir lantaran belum dapat izin dari pengadilan untuk hadir sidang. Sementara Kombes MBP dan Iptu JA tak hadir karena sakit.

Richard Eliezer telah vonis 1,5 tahun penjara dalam perkara pembunuhan berencana terhadap Brigadir J.

Sejak kasus pidana pembunuhan eks ajudan Ferdy Sambo bergulir, pelanggaran etik Richard di Korps Bhayangkara memang belum diputuskan hingga kasus itu

inkrah.

Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo sebelumnya memastikan menggelar KKEP untuk Richard. Tak hanya Richard, ia juga memastikan bakal menggelar Sidang KKEP terhadap Bripta Ricky Rizal Wibowo, serta Irjen Pol Teddy Minahasa. ● mar

Para Mantan Anak Buah Ferdy Sambo...

Reza. Para mantan perwira itu bisa saja mengajukan ganti rugi materil senilai dengan penghasilan mereka yang terputus karena dipecat dari Polri. Selain itu, para mantan perwira itu juga bisa mengajukan tuntutan rehabilitasi

secara kejiwaan dan sosial.

Sebab dampak dari keterlibatan mereka dalam kasus itu juga mencakup stigma terhadap keluarga dan pandangan masyarakat.

Jika para mantan perwira yang dipecat dari Polri akibat

terlibat perintangan penyidikan itu menuntut ganti rugi maka Sambo harus menepati janjinya untuk bertanggung jawab.

"Komponen ganti ruginya mencakup, antara lain, putusan penghapusan dari Polri dan

dampak psikis akibat kasus itu," ucap Reza.

Reza pun mengajak masyarakat ikut bersimpati terhadap para mantan perwira Polri yang bakal menjalani vonis dalam kasus perintangan penyidikan itu karena mereka

juga sama-sama menjadi korban rekayasa Ferdy Sambo.

"Padahal mereka juga berhadapan dengan risiko sanksi pidana, diberhentikan secara tidak hormat dari korps Tribirata, atau terhambat karirnya di Polri," ucap Reza. ● mar

KKB Minta Senpi dan Amunisi Dibarter...

tidak berada di Paro atau wilayah lainnya di Kabupaten Nduga karena mereka sudah bergeser dan masuk ke kabupaten lain yang ada di

sekitarnya.

Egianus dan kelompoknya yang membawa pilot Philip sudah bergeser dan anggota TNI-Polri terus

berupaya memonitor pergerakannya.

"Mudah-mudahan TNI-Polri bisa segera membebaskan pilot Philip tanpa me-

nimbulkan korban, termasuk masyarakat," ucap Kapolda Papua berharap.

KKB pimpinan Egianus Kogoya, sejak Selasa (7/2),

menyandera pilot Susi Air Philip Mark Merthens sesaat setelah mendaratkan pesawatnya di lapangan terbang Paro. ● mar

WHO Serukan Dunia Harus Investasi Vaksin Semua Jenis Virus Influenza

JAKARTA (IM) - Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyerukan negara-negara dunia sudah harus mempertimbangkan pentingnya mengembangkan vaksin influenza.

Dalam artian, vaksin influenza untuk semua jenis virus influenza yang ada pada strain hewan.

Pemerintah harus berinvestasi dalam pengembangan vaksin, vaksin untuk semua jenis virus influenza yang ada di dunia hewan. Ini sebagai "asuransi" jika terjadi wabah pada manusia ke depannya.

"Saya khawatir kita sedang melihat slow motion dari sesuatu yang mungkin tidak pernah terjadi. Tapi jika itu terjadi, apakah kita akan menengok ke belakang lalu menyesali kenapa saat itu kita tidak berbuat lebih banyak?," jelas Jeremy yang merupakan ilmuwan klinis tersebut. ● tom

kat, Inggris, Perancis dan Jepang sudah mengalami kerugian unggas yang mengancam akibat wabah flu burung pada 2022

Kepala ilmuwan WHO Jeremy Farrar mengatakan dia ingin melihat industri farmasi setidaknya melakukan beberapa uji klinis untuk semua jenis influenza. Tujuannya, sehingga dunia tidak perlu memulai manufaktur global dalam hal ini vaksin, jika memang suatu saat dibutuhkan.

"Saya khawatir kita sedang melihat slow motion dari sesuatu yang mungkin tidak pernah terjadi. Tapi jika itu terjadi, apakah kita akan menengok ke belakang lalu menyesali kenapa saat itu kita tidak berbuat lebih banyak?," jelas Jeremy yang merupakan ilmuwan klinis tersebut. ● tom

Peneliti Temukan Metode Baru Tambal Gigi, Hanya Diales Seperti Odol

JAKARTA (IM) - Tindakan menambal gigi masih menjadi metode yang digunakan untuk mengurangi risiko atau mengatasi gigi berlubang (karies).

Namun, kini sebuah penelitian menunjukkan ada teknik baru yang sama efektifnya namun lebih mudah diakses dan hemat biaya.

Metode baru itu, yaitu dengan menggunakan cairan antimikroba Silver Diamine Fluoride (SDF), yang dioleskan seperti odol saat menyikat gigi. Seperti dilaporkan NYPost, pada Rabu (22/2) waktu setempat, NYU College of Dentistry di Amerika Serikat (AS) menemukan bahwa SDF terbukti menurunkan risiko gigi berlubang pada anak hingga 80 persen.

Kemudian, menghentikan keadaan gigi berlubang menjadi lebih buruk pada 50 persen situasi. Perbedaan penting antara pengaplikasian SDF dan penambal gigi adalah SDF dapat cukup dilakukan oleh perawat gigi, sedangkan tindakan menambal gigi hanya bisa dilakukan oleh dokter.

Penelitian ini telah mensurvei 3.000 anak pada 47 sekolah berbeda di Kota New York, AS selama dua tahun. Para siswa memiliki ras yang beragam dan berasal dari keluarga berpenghasilan rendah.

Masing-masing sekolah secara acak memilih untuk menerima perawatan SDF sederhana atau perawatan tambal gigi kompleks. Kemudian tim peneliti klinis mengunjungi setiap sekolah untuk menguji tingkat dasar kerusakan gigi sebelum menerapkan perawatan.

Hasilnya, mereka menemukan bahwa kedua perawatan hampir identik dalam kemanjuran untuk pencegahan, 81 persen

untuk SDF dan 82 persen untuk tambal gigi konvensional. Namun ternyata, SDF lebih mujarab dalam menghentikan perkembangan gigi berlubang, dengan tingkat keberhasilan 56 persen sementara tambal gigi 46 persen.

Richard Niederman, seorang profesor NYU College of Dentistry dan penulis senior studi tersebut mengatakan, satu kali pengobatan SDF terbukti sangat efektif selama periode dua tahun berikutnya.

"Saya tahu tidak ada intervensi pencegahan gigi lain yang memiliki dampak menguntungkan sebesar ini selama pandemi," tambahnya.

Studi ini penting dalam mengurangi keseluruhan risiko karies pada anak-anak, terutama di daerah sosial ekonomi rendah yang dua kali lebih mungkin memiliki gigi berlubang yang tidak diobati, dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga berpenghasilan tinggi.

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di AS, kerusakan gigi adalah salah satu kebutuhan perawatan kesehatan terbesar yang belum terpenuhi.

Jika tidak diobati, karies dapat menyebabkan rasa sakit dan infeksi yang dapat menyebabkan masalah saat makan, berbicara, bermain, dan belajar.

Niederman mengatakan, penggunaan SDF dapat secara dramatis meningkatkan kebersihan mulut dan kualitas hidup anak-anak di AS. Namun, tentunya dokter gigi mengingatkan para orang tua bahwa perawatan tersebut bukanlah pengganti menyikat gigi.

"Tanpa pencegahan, gigi berlubang akan terus tumbuh jika tidak dirawat," ujarnya.

Di Indonesia sendiri, saat ini juga cukup banyak ditemukan penelitian serupa yang berjalan perihal kemampuan SDF menangani gigi berlubang. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbia.

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: 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, Ratusas 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