

Manfaat Jagung Muda bagi Kesehatan Tubuh Manusia

Jagung muda memiliki banyak manfaat. Apa saja ya? Simak ulasan berikut ini.

JAKARTA (IM) - Jagung muda (baby corn) atau yang disebut putren ialah jagung yang biasanya dipanen lebih awal.

Karena dipanen lebih awal, kandungan gulanya pun tidak sebanyak jagung matang. Selain itu, jagung muda diketahui memiliki kadar lemak rendah dan banyak kandungan protein, kalsium, kalium, berbagai vitamin (A, C, B12, B15), serat dan senyawa lain.

Sebagai perbandingan, didapat dari berbagai sumber, jagung biasa dengan berat 3 ons, memiliki sekitar 22 gram karbohidrat.

Selain itu, jagung muda memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Apa saja ya? Simak

sama, hanya punya 8 gram karbohidrat.

Karena dipanen lebih awal, kandungan gulanya pun tidak sebanyak jagung matang.

Selain itu, jagung muda diketahui memiliki kadar lemak rendah dan banyak kandungan protein, kalsium, kalium, berbagai vitamin (A, C, B12, B15), serat dan senyawa lain.

Sebagai perbandingan, didapat dari berbagai sumber, jagung biasa dengan berat 3 ons, memiliki sekitar 22 gram karbohidrat.

Selain itu, jagung muda memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Apa saja ya? Simak

ulasan berikut ini.

- Menurunkan berat badan

Anda sedang diet? Jika iya, mungkin membutuhkan bantuan si jagung muda untuk membantu menurunkan berat badan.

Seperti yang sudah tertera di dalam tabel nutrisi, jagung muda sangat rendah akan kandungan lemaknya, tetapi sangat kaya akan asam folic dan potasium.

Jagung muda juga memiliki indeks glycemic yang jauh lebih baik dibandingkan jagung biasa yang sudah besar.

- Mencegah penyakit diabetes

Karbohidrat yang rendah dalam jagung muda ditambah dengan kandungan seratnya yang cukup tinggi akan memberikan berbagai manfaat kesehatan.

Salah satunya yakni mencegah penyakit diabetes, khususnya diabetes tipe 2.

- Melancarkan proses pencernaan

Dalam jagung muda, terdapat kandungan manfaat vitamin B yang cukup banyak. Berbagai vitamin B tersebut dapat berguna untuk membantu mencegah sembelit.

- Sumber energi sehat

Tidak seperti bahan makanan lain, jagung muda sangat rendah akan lemak jenuh tetapi tinggi kandungan proteinnya.

Protein memiliki fungsi untuk memperbaharui sel-sel dalam tubuh yang sudah mengalami kerusakan dan protein sebagai sumber energi tubuh.

- Mencegah penyakit alzheimer

Penyakit alzheimer merupakan penyakit yang menyebabkan seseorang mengalami kepikunan.

Ternyata, jagung muda yang notabene mengandung folat yang tinggi dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit alzheimer.

Folat sendiri merupakan unsur yang berfungsi untuk menutrisi otak.

- Mencegah kerusakan paru-paru

Satu lagi manfaat jagung muda yang mungkin belum banyak diketahui, yaitu mencegah kerusakan pada paru-paru.

Di dalam jagung mengandung cryptoxanthin yang akan diubah menjadi vitamin A yang dapat membantu pencegahan penyakit kanker pada paru-paru. ● tom

DARI HAL 1

SAMBUNGAN

Presiden Jokowi: Tidak Mungkin...

Uang yang berhasil diamankan tersebut berjumlah miliaran rupiah dan ribuan dolar Amerika Serikat.

“Benar, sejauh ini turut diamankan uang sebagai barang bukti. Sebagai bukti permulaan sekitar miliaran rupiah. Ada juga uang sebanyak sekitar ribuan dolar Amerika Serikat,” kata Ali.

Akibat OTT tersebut, KPK menetapkan 10 orang sebagai tersangka.

Adapun, pihak pemberi di antaranya; Dion Renato Sugiarto, Direktur PT IPA (Istana Putra Agung),

Muchamad Hikmat, Direktur PT DF (Dwifarita Fajarkharisma), Yoseph Ibrahim, Direktur PT KA Manajemen Properti sampai dengan Februari 2023, dan Parjono, VP PT KA Manajemen Properti.

Sementara, pihak Penerima di antaranya; Harno Trimadi, Direktur Prasarana Perkeretaapian, Bernard Hasibuan, PPK BTP Jabateng, Putu Sumarjaya, Kepala BTP Jabateng, Achmad Affandi, PPK BPKA Sulsel, Fadliansyah, PPK Perawatan Prasarana

Perkeretaapian dan Syntho Pirjani Hutabarat, dan PPK BTP Jabagbar.

Suap Rp14,5 Miliar

Wakil Ketua KPK, Johanis Tanak sebelumnya menyebut penerimaan suap atas kegiatan proyek Jalur Kereta Api di lingkungan Direktorat Jenderal Perkeretaapian (DJKA) Kementerian Perhubungan (Kemenhub) TA 2018-2022 mencapai lebih dari Rp14,5 miliar.

Ada empat proyek kereta api yang diduga dimainkan para tersangka.

Pertama, proyek pembangunan jalur kereta api ganda Solo Balapan-Kadipiro-Kalioso.

Kedua, proyek pembangunan jalur kereta api di Makassar, Sulawesi Selatan.

“Ketiga, empat proyek konstruksi jalur kereta api dan dua proyek supervisi di Lampung, Cianjur, Jawa Barat. Terakhir proyek perbaikan perlintasan sebidang Jawa-Sumatra,” kata Johanis dalam jumpa persnya di Gedung KPK, Jakarta, Kamis (13/4) dini hari.

KPK menduga ada

rekeyasa pemenang pelaksananya proyek yang dilakukan para tersangka.

Kongkalikong jahat ini diyakini berlangsung sejak proses administrasi sampai penentuan pemenang tender.

Di sisi lain, Johanis menyebutkan, para tersangka diyakini membuat perjanjian penerimaan uang sebesar 5-10% dari nilai proyek. Uang yang didapat tiap orderan pun beragam, mulai dari Rp800 juta, Rp150 juta, Rp1,6 miliar, dan Rp1,1 miliar. ● mar

Penumpang Batik Air Ngamuk...

Air minta maaf atas ketidaknyamanan yang terjadi. Pesawat Boeing 737-800NG registrasi PK-LBS dalam kondisi prima dan aman dioperasikan,” kata Danang, dalam keterangannya, Kamis (13/4).

Batik Air menjelaskan kepada tamu dengan menginformasikan secara jelas dan transparan tentang situasi tersebut, serta memberikan solusi alternatif yang sesuai.

Ia mengatakan, ketidaknyamanan (keluhan pesawat kurang terasa dingin dan lampu sempat padam seketika) yang terjadi pada situasi dimaksud disebabkan ground power unit (GPU) yang tidak bekerja secara maksimal (ground power issue).

“Ground power issue adalah gangguan yang terjadi pada pasokan daya listrik yang diberikan pada pesawat melalui GPU saat pesawat sedang parkir di darat. Kendala dapat berupa daya ketidakmampuan GPU memberikan pasokan listrik yang cukup pada pesawat atau terjadi indikasi kegagalan pada sistem kelistrikan yang menyebabkan pasokan daya listrik terganggu,” tutur Danang.

Ia menambahkan, GPU disediakan pihak ketiga atau mitra ground handling yang bekerja sama dengan Batik Air di Kuala Lumpur.

Diketahui, GPU merupakan peralatan yang terpisah dari pesawat dan berfungsi sebagai pemasok kelistrikan dari luar pada

pesawat. GPU biasanya terletak di area parkir pesawat dan dihubungkan ke pesawat dengan menggunakan kabel listrik yang terpasang di konektor pada pesawat.

Dengan menggunakan GPU, pesawat mendapatkan pasokan daya listrik yang dibutuhkan untuk hidupkan sistem-sistem listrik di dalam pesawat, seperti sistem penerangan, pendingin udara, sistem avionik dan lain sebagainya.

Dalam operasinya, GPU dikendalikan oleh operator ground handling dan bukan oleh awak pesawat. Operator ground handling bertanggung jawab untuk memastikan GPU berfungsi dengan baik dan pasokan daya listrik yang disediakan sesuai dengan kebutuhan

pesawat.

“Oleh karena itu, terdapat komunikasi yang baik antara operator ground handling dan awak pesawat untuk memastikan bahwa pasokan daya listrik yang disediakan oleh GPU memenuhi standar keamanan dan keselamatan yang diperlukan untuk mengoperasikan pesawat dengan aman dan efisien,” ucapnya.

Batik Air dan mitra ground handling memastikan kondisi GPU supply electrical bekerja dengan baik dalam memastikan keandalan pasokan daya listrik pada pesawat saat parkir di darat, langkah yang dilakukan sebagai berikut :

“Mempercepat proses penerangan. Batik Air dan mitra ground handling

segera memberikan perhatian dan respon yang cepat dalam menangani masalah yang terjadi pada GPU sehingga pesawat dapat segera beroperasi secara normal,” katanya.

Selanjutnya, tim teknisi memeriksa dan mengevaluasi masalah pada GPU dan melakukan perbaikan atau penggantian peralatan yang rusak atau bermasalah, sehingga memastikan pesawat dapat beroperasi optimal menurut standar operasional prosedur (SOP) ketika di bandara.

“Pesawat lepas landas pukul 18:32 waktu setempat (zona waktu Malaysia, GMT+ 08) dan mendarat di Bandara Soekarno-Hatta pukul 19:19 WIB (GMT+ 07),” katanya. ● osm

Irjen Teddy Minahasa Kutip Ayat...

Minahasa sebelumnya dituntut hukuman mati oleh JPU dalam kasus peredaran narkotika.

Jaksa menyebut Teddy terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melanggar Pasal 114 Ayat 2 Subsider Pasal 112 Ayat 2 Juncto Pasal 55 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkotika.

“Menyatakan terdakwa Irjen Teddy Minahasa bersama-sama dengan saksi Dody Prawiranegara, dan saksi Linda Pudjiastuti dalam

bentuk rangkaian tindakan kerjasama yang erat dan kuat sehingga perbuatan yang dikehendaki bersama menjadi sempurna,” kata Jaksa.

Jaksa juga menyampaikan sejumlah pertimbangan yang memberatkan.

Pertama terdakwa telah menikmati keuntungan dari hasil penjualan narkotika jenis sabu.

Kedua, terdakwa merupakan anggota Polri menjabat sebagai Kapolda yang seharusnya menjadi garda terdepan dalam memberantas peredaran gelap narkotika,

ka, namun terdakwa justru melibatkan dirinya dan anak buahnya.

Ketiga, perbuatan terdakwa telah merusak kepercayaan publik kepada institusi Polri yang anggotanya kurang lebih 400.000 personel.

Kemudian, perbuatan terdakwa telah merusak nama baik Institusi Polri.

Kelima, terdakwa tidak mengakui perbuatannya.

Keenam, terdakwa menyangkal dari perbuatannya dan berbelit-belit dalam memberikan keterangan.

“Perbuatan terdakwa seb-

agai Kapolda telah menghianati perintah Presiden dalam penegakan hukum dan pemberantasan peredaran gelap narkotika, dan terdakwa tidak mendukung program pemerintah dalam pemberantasan peredaran gelap narkotika,” papar Jaksa.

Sekilas Kasus

Sebagai informasi, kasus ini bermula pada saat Polres Bukittinggi hendak memusnahkan 40 kilogram sabu.

Namun Irjen Teddy Minahasa, yang pada saat itu menjabat sebagai Kapolda Su-

matera Barat diduga memerintahkan Mantan Kapolres Bukittinggi AKBP Dody Prawiranegara untuk menakar sabu sebanyak 5 kilogram dengan tawar.

Penggelapan barang bukti narkoba tersebut akhirnya terbongkar dengan rangkaian pengungkapan kasus narkoba oleh Polres Metro Jakarta Pusat dan Polda Metro Jaya.

Sebanyak 1,7 kilogram sabu telah diedarkan. Sedangkan 3,3 kilogram sisanya berhasil disita oleh petugas. ● mar

Kasus Covid-19 Bertambah 990...

Kasus aktif adalah pasien yang masih terkonfirmasi positif virus corona, dan menjalani perawatan di rumah sakit atau isolasi mandiri.

Data ini merujuk pada data yang dipublikasikan Satuan Tugas (Satgas) Covid-19. Data tersebut juga bisa

diakses publik melalui situs covid19.go.id.

Dari data yang sama menunjukkan, ada penambahan kasus sembuh. Dalam sehari, jumlahnya bertambah 714. Dengan demikian, total kasus sembuh Covid-19 hingga kini tercatat 6.585.768.

Di sisi lain, masih ada 14 pasien Covid-19 yang meninggal dunia dalam sehari. Penambahan itu membuat total kematian akibat Covid-19 mencapai 161.096 orang. Lalu, sebanyak 1.578 orang lainnya berstatus suspek.

Sementara itu, Jumlah

spesimen yang diperiksa dalam 24 jam terakhir mencapai 19.063 dari 14.670 orang. Berdasarkan pemeriksaan, sebanyak 1.728 spesimen dari 990 orang diketahui positif Covid-19.

Hingga kini, total tercatat 116.138.704 spesimen dari

75.174.028 orang sudah diperiksa.

Data memperlihatkan, angka positivity rate harian sebesar 6,75 persen.

Sementara itu, angka positivity rate orang mingguan 2-8 April 2023 sebesar 4,68 persen. ● han

Oknum Imigrasi Palak Turis Taiwan...

beberapa turis lain masuk ke dalam ruangan.

Setelah sekira 1 jam, L mulai merasa ada yang tidak beres, dan menduga dia dibicarakan menunggu agar mau membayar denda.

Petugas imigrasi mengatakan denda untuk pelang-

garan yang dilakukan L adalah sebesar USD4.000 (sekira Rp60 juta), namun setelah proses tawar menawar, L akhirnya diminta membayar USD300 (sekira Rp4,5 juta).

L kemudian diminta menarik uang dari ATM yang ada di ruangan itu. Namun,

karena batas penarikan, L hanya bisa menarik uang sebesar Rp4 juta.

Dia akhirnya diizinkan pergi, tetapi petugas imigrasi memperingatkan L untuk tidak memberitahukan kejadian ini kepada siapapun.

Cerita L ini dilaporkan

oleh televisi Taiwan CTS, yang juga mengungkap keterangan dari seorang pemandu turis asal Taiwan bahwa kasus yang “pemerasan” oleh petugas imigrasi kerap terjadi di negara-negara Asia Tenggara.

Aturan yang melarang

untuk mengambil foto di sejumlah area bandara, termasuk imigrasi dan kepabeanan memang ada.

Namun, berdasarkan keputusan kementerian perhubungan, pelangir cukup menghapus foto yang diambil tanpa ada denda. ● mar

Dokter sebut belum ada penyebab pasti gangguan spektrum autisme



JAKARTA (IM)

Dokter Spesialis Jiwa dr Fransiska Kaligis, SpKJ(K), mengatakan, sampai saat ini belum ditemukan penyebab pasti gangguan spektrum autisme pada seseorang.

“Sampai saat ini belum ditemukan penyebab pasti gangguan spektrum autisme pada seseorang,” kata Fransiska dalam diskusi mengenai cara mengenali gangguan autisme pada seseorang yang diikuti secara daring di Jakarta, Rabu (12/4).

Fransiska mengatakan, penyebab terjadinya gangguan spektrum autisme pada seseorang bisa diakibatkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor genetik (keturunan). Meski demikian, faktor genetik bukanlah penyebab pasti terjadinya gangguan spektrum autisme.

Gangguan spektrum autisme adalah gangguan perkembangan pervasif (mendalam) yang memiliki karakteristik berupa kesulitan dalam komunikasi sosial dengan perilaku, minat, aktivitas yang terbatas, dan pola yang repetitif (berulang).

Gangguan ini memiliki

gejala seperti gerakan tangan yang diulang-ulang tanpa tujuan tertentu, memakai objek tanpa tujuan tertentu, dan cara bicara diulang-ulang tanpa ada makna tertentu.

“Anak-anak seperti ini juga memiliki pola perilaku tertentu seperti harus selalu bersama benda tertentu sebelum belajar atau ada ritual tertentu sebelum belajar yang keduanya tidak ada hubungannya sama sekali dengan kegiatan belajarnya,” kata dokter yang praktek di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, Jakarta.

“Dia mengatakan, perilaku tersebut akan membuat anak dengan gangguan spektrum autis menjadi sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Biasanya anak akan mengalami tantrum jika dipaksakan dalam kondisi seperti ini, maka orang tua yang menemukan kasus ini pada anaknya agar segera berkonsultasi dengan dokter maupun psikolog, tambah dia.

“Prinsipnya adalah semakin cepat dideteksi maka semakin baik. Segera mungkin setelah mencurigai anak memiliki gejala tersebut dan dikembangkan lebih lambat dibandingkan anak seusianya,” katanya. ● tom

Jenis Buah Terbaik untuk Bantu Penuhi Kebutuhan Cairan Saat Puasa

JAKARTA (IM)

Ahli gizi dan dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Nazhif Gifari menjelaskan bahwa salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan cairan saat berpuasa adalah dengan mengonsumsi buah-buahan. Pilihlah buah yang mengandung banyak air.

“Tentu sangat banyak manfaatnya kalau mengonsumsi buah saat puasa. Karena pada dasarnya, konsumsi air kita tetap harus sama, (yaitu) delapan gelas,” kata Nazhif.

Buah yang memiliki kadar air tinggi antara lain adalah melon, pepaya, semangka, pir dan apel. Selain mengandung air, buah-buahan tersebut juga mengandung vitamin, antara lain vitamin A, vitamin B, dan vitamin C.

Buah-buahan itu juga mengandung mineral berupa kalium, kalsium, dan magnesium yang sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama ketika berpuasa. Nazhif pun merekomendasikan untuk mengasup buah saat sahur atau ber-

buka. Ketika sahur, Nazhif menganjurkan untuk mengonsumsi buah beberapa saat sebelum waktu imsak, setelah makan makanan berat. Buah yang memiliki kadar air tinggi cocok dikonsumsi saat sahur supaya seseorang tidak cepat merasa haus ketika sehabis berpuasa.

Ketika berbuka puasa, sebaiknya konsumsi buah terlebih dahulu untuk menetralkan asam lambung dan menggantikan kebutuhan gula alami pada tubuh. Salah satu buah yang bisa dikonsumsi ketika berbuka puasa adalah kurma karena mengandung gula alami yang bermanfaat bagi tubuh setelah berpuasa.

Meskipun seluruh buah memiliki manfaat yang baik untuk tubuh, namun ada beberapa buah yang sebaiknya dibatasi ketika berbuka puasa. Buah-buahan tersebut adalah yang mengandung gas seperti durian dan nangka.

“Kalau di es buah mungkin sudah dipotong kecil-kecil. Tapi, kalau kita makan banyak, itu juga bersifat gas. Kemudian mangga muda yang masih asam. Takutnya nggak nyaman di perut,” kata Nazhif. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
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, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzi), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/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