

# Manfaat Rutin Sarapan Makan Tomat, Sehatkan Jantung hingga Kulit

Tomat juga memiliki likopen, beta karoten yang termasuk antioksidan, naringenin untuk mengurangi peradangan dan melindungi dari berbagai penyakit, hingga asam klorogenat yaitu senyawa antioksidan kuat.

**JAKARTA (IM)** - Tomat jadi salah satu buah yang paling sering hadir di menu sarapan.

Biasanya untuk menu makanan di pagi hari ini, tomat diolah jadi berbagai hidangan.

Bisa dimakan utuh sebagai buah segar, diolah jadi minuman smoothies atau jus, dipotong-potong kecil sebagai campuran aneka salad sayur atau buah, hingga menjadi isian dari roti lapis atau sandwiches yang berisi daging asap, salmon, dan sayur selada.

Tomat sebagai buah memang merupakan makanan sehat, buah satu ini sangat tinggi kandungan airnya karena air dalam tomat mencapai 95 persen, 5 persen sisanya barulah karbohidrat dan fiber.

Selain itu, tomat juga rendah kalori, per 100 gram tomat mentah hanya mengandung sekira 18 kalori di

dalamnya.

Buah tomat adalah sumber yang baik dari beberapa vitamin dan mineral, mulai dari vitamin C yang jadi nutrisi penting dan antioksidan, kalium sebagai mineral esensial, yang berfungsi untuk mengontrol tekanan darah dan pencegahan penyakit jantung, vitamin K1 (phyloquinone) yang vital untuk pembekuan darah dan kesehatan tulang.

Selain itu, tomat juga mengandung folat yang krusial untuk pertumbuhan jaringan normal dan fungsi sel, terutama wanita hamil. Tomat juga memiliki likopen, beta karoten yang termasuk antioksidan, naringenin untuk mengurangi peradangan dan melindungi dari berbagai penyakit, hingga asam klorogenat yaitu senyawa antioksidan kuat.

Secara kesehatan, ada beberapa manfaat kesehatan untuk organ tubuh saat kita rutin mengonsumsi tomat sebagai



menu makanan sehari-hari, termasuk untuk hidangan sarapan. Apa saja manfaatnya? Dilansir dari Healthline, Jumat (28/4) intip paparan singkatnya berikut ini.

1. Sehatkan jantung: Satu penelitian pada pria paruh baya mengaitkan kadar likopen dan beta-karoten (kandungan dalam tomat) dalam darah yang rendah dengan peningkatan risiko serangan jantung dan stroke.

Bukti dari uji klinis menunjukkan bahwa melengkapi dengan likopen dapat membantu menurunkan kolesterol LD jahat penye-

bab penyakit jantung, suatu studi klinis dari tomat juga menunjukkan kalau buah satu ini bermanfaat bisa melawan peradangan dan penanda stres oksidatif.

2. Pencegahan kanker: Studi observasi menyebutkan, ada hubungan antara tomat dan produk olahan tomat dengan lebih sedikit kasus kanker prostat, paru-paru, dan perut. Disebutkan lebih lanjut, suatu penelitian pada wanita menunjukkan bahwa karotenoid konsentrasi tinggi (yang banyak ada di dalam tomat) bisa membantu melindungi dari kanker payudara.

3. Menyehatkan kulit: Ya, tomat dianggap bermanfaat untuk kesehatan kulit. Makanan berbasis tomat yang kaya likopen dan senyawa tanaman lainnya, bisa dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat dari sengatan matahari.

Merujuk pada suatu penelitian, orang yang mengonsumsi 40 gram pasta tomat (dengan 16 mg likopen di dalamnya) bersama dengan minyak zaitun selama setiap hari selama 10 pekan, 40 persen lebih sedikit mengalami kulit terbakar alias sunburn akibat sengatan matahari. ● tom

## SAMBUNGAN

tahun sebelum dapat dilakukan produksi. Hal tersebut berbeda dengan tambang nikel atau batu bara. Untuk itu, pemerintah saat ini sedang menghitung berapa jangka waktu perpanjangan yang pantas dengan melihat potensi cadangan yang masih ada.

“Jangan sampai nanti setelah 2035 itu produksinya turun, dia harus terus naik. Kalau ke depan kita bisa tambah lagi 10 persen itu bisa jadi

## Syarat Perpanjangan Izin Operasi Freeport,...

60 persen,” ujarnya. “Kita lagi meminta untuk penambahan itu kalau bisa tidak usah pakai, tidak ada nilai valuasinya. Kita lagi membicarakan untuk semurah mungkin BUMN atau negara bisa mengambil,” kata Bahliil.

**Izinkan Ekspor Tembaga**  
Presiden Joko Widodo (Jokowi) memberikan relaksasi kepada PT Freeport Indonesia dan PT Amman

Mineral Nusa Tenggara untuk tetap mengekspor konsentrat tembaga hingga Mei 2024.

Hal itu diungkapkan Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) Anifin Tasrif setelah melakukan rapat terbuka dengan Jokowi di Istana Negara.

Freeport dan Amman mendapat izin ekspor meskipun larangan ekspor konsentrat tembaga mulai berlaku pada Juni 2023. Adapun la-

rangan itu sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 tahun 2020 tentang Pertambangan Mineral dan Batu Bara (Minerba).

“Ya sampai Mei 2024 (bisa ekspor konsentrat tembaga), dengan catatan, ada hal-hal administratif yang sedang kami siapkan lewat Permen (peraturan menteri) nanti,” ujar Arifin saat ditemui di Kementerian ESDM, Jakarta, Jumat (28/4).

## DARI HAL 1

Ia menuturkan, ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan pemerintah untuk memperpanjang izin ekspor konsentrat tembaga. Salah satunya, dampak pandemi Covid-19 yang membuat pembangunan smelter terhambat.

Arifin mengatakan pembangunan smelter oleh Freeport terhambat pandemi lantaran kontraktor yang berasal dari Jepang terdapat lockdown saat pandemi. O-mar

## Perang di Sudan Kian Memanas,...

penerbangan evakuasi tersebut terdapat 15 awak pesawat yang bertugas dan terdiri dari 3 cockpit crew, 1 FSM dan 13 awak kabin.

“Penerbangan evakuasi ini merupakan bagian dari komitmen berkelanjutan Garuda Indonesia dalam menjalankan mandat sebagai national flag carrier yang salah satunya diwujudkan melalui penyediaan aksesibilitas layanan penerbangan bagi masyarakat Indonesia yang akan kembali ke tanah di tengah situasi konflik yang terjadi saat

ini di Sudan,” lanjutnya.

**Sebelum 31 Mei 2023**  
“Memiliki arti tersendiri bagi kami kembali dipercaya mengemban misi kemanusiaan dalam mendukung evakuasi 385 WNI ini. Lebih lanjut, merupakan sebuah keniscayaan bagi Garuda Indonesia sebagai maskapai pembawa bendera bangsa untuk turut ambil bagian dalam peran aktif negara dalam memberikan perlindungan bagi warganya, salah satu-

nya melalui misi pemulangan WNI dari Sudan yang tentunya perlu didukung oleh aksesibilitas transportasi udara yang siap setiap saat dalam menjalankan tugas tersebut.”

“Prosedur evakuasi WNI tersebut ini telah melalui koordinasi intensif bersama pemangku kepentingan terkait dengan memperhatikan aspek keselamatan dan keamanan mobilitas antarnegara utamanya proses pemulangan WNI untuk kemudian dapat diterbangkan kembali ke tanah

air melalui Jeddah,” paparnya.

**111 WNI Belum Dievakuasi**  
Sementara menurut Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, masih ada 111 orang lagi WNI yang belum dapat dievakuasi. Mereka masih menunggu pemulangan selanjutnya

“Per saat ini, tinggal 111 orang WNI yang masih berada di Kota Port Sudan,” kata Retno di Bandara Soekarno-Hatta, Jumat (28/4).

Menlu Retno menjelas-

kan, 111 WNI tersebut rencananya segera dievakuasi ke Jeddah, Arab Saudi pada hari ini. Mereka akan diterbangkan dari Jeddah pada 29 April 2023 dan tiba di Indonesia pada 30 April 2023.

“Hari ini mereka akan diterbangkan ke Jeddah dengan pesawat TNI AU. Pemulangan tahap ketiga, sekaligus menutup seluruh proses evakuasi, akan dilakukan 30 April dengan menggunakan pesawat TNI AU,” ujarnya. ● mar

## Kapal SB Evelyn Calisca Tenggelam...

Pihaknya masih melakukan penyelidikan untuk mengetahui secara pasti penyebab kecelakaan kapal tersebut.

“Kami masih menunggu informasi di petugas di lapangan,” ujarnya.

Disinggung mengenai adanya kemungkinan kelebihan muatan atau penumpang, AKP Zubaidah mengatakan, dari jumlah penumpang sebanyak 52 orang itu standar. “Nanti kalau ada perkem-

bangun informasi di lapangan akan kita informasikan,” ujarnya.

“Terkait pencarian korban hilang, AKP Zubaidah menyatakan, berdasarkan data terakhir, ada empat orang yang hilang namun sudah ditemukan. “Jadi total korban yang hilang ada 11 orang dan sudah ditemukan,” ujarnya.

Sembilan dari 11 korban meninggal dunia sudah diserahkan ke pihak keluarga dan

dua orang masih di rumah sakit.

**Sebelum 31 Mei 2023**  
“Tim SAR gabungan membawa sembilan korban kecelakaan kapal terbalik dari RSUD Raja Musa Guntung Kateman dievakuasi ke Posko Pelindo Tembilihan untuk diserahkan ke pihak keluarga di Tembilihan. Sedangkan yang 2 lagi masih di RSUD Raja Musa Guntung menunggu konfirmasi dari pihak ke-

luarganya,” kata Kepala SAR Pekanbaru I Nyoman Jumat (28/4).

Adapun ke sembilan korban kecelakaan kapal yang dibawa ke Tembilihan itu adalah: Dini (warga Lorong M boya Tembilihan), Ahmad Bahri (suami Dini), Zalianava (Keritang Kota Baru), Roni Juliansyah (Jalan Pelita Jaya Tembilihan), Isyah Nursabila (Tembilihan). Kemudian, Mikha Septia

Nur Sakila (Tembilihan), Desi Priyanti (Tembilihan), Khalifa Rezekta (Tembilihan), dan Kezia Rasya (Tembilihan)

“Selain itu, Rihan dan Nadia keduanya merupakan suami istri,” ikatannya. Kapal SB Evelyn Calista 01 mengalami insiden kecelakaan setengah jam saat lepas dari Pelabuhan Tembilihan tujuan Tanjungpinang Provinsi Kepulauan Riau. ● mar

## Bahaya Konsumsi Mi Instan Dobel Bahkan Tiga Sekaligus

**JAKARTA (IM)** - Mi instan memiliki banyak pengemul mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Saking gemarnya, tak jarang mi instan dikonsumsi dalam porsi dobel, triple, bahkan ditambah dengan nasi.

Apakah boleh mengonsumsi mi instan secara berlebihan dalam sekali makan? “Jawabannya tidak boleh.

Mengonsumsi mi instan dobel saja tidak boleh, apalagi porsi triple.

Jadi buat kalian yang suka makan mi instan dobel sebaiknya setop deh,” ujar Dokter Nadia Alaydrus dalam unggahan video di akun Instagram miliknya @nadialaydrus, Kamis (27/4).

Menurutnya, mengonsumsi mi instan terlalu banyak tentu berbahaya.

Karena kandungan gizi tertinggi dalam mi instan adalah kandungan natriumnya.

Dalam satu bungkus mi instan rasa mi goreng,

kandungan natriumnya bisa mencapai 1.070 mg, jika dua bungkus maka 2.140 mg, tiga bungkus 3.210 mg.

Padahal WHO menganjurkan batas maksimum konsumsi natrium tidak lebih dari 2.000 mg.

Menurut dr Nadia, jika mengonsumsi natrium lebih dari 2.000 mg dalam sehari, akan banyak dampak negatif terutama bagi kesehatan.

Saat asupan natrium itu tinggi, lanjutnya, maka ginjal akan membuangnya melalui urine.

Tapi, apabila ginjal tidak lagi mampu menampung kelebihannya, maka natrium akan menumpuk di dalam darah sehingga menarik dan menahan cairan di dalam darah.

“Akibatnya volume darah akan lebih meningkat, jantung akan bekerja lebih keras dan meningkatkan tekanan darah dalam arteri,” ujarnya.

Dalam jangka pendek, menurut dr Nadia, hanya menyebabkan wajah bengkak di pagi hari.

“Tapi kalau terjadi dalam waktu yang lama akan meningkatkan risiko penyakit,” ungkapnya. ● tom

## Pentingnya Pola Makan Gizi Seimbang untuk Cegah Stroke

**JAKARTA (IM)** - Dokter spesialis saraf Untung Gunarto, SpS, MM, menekankan pentingnya menjaga kondisi kesehatan dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, terutama bagi individu dengan riwayat penyakit stroke.

“Masyarakat perlu membiasakan penerapan pola makan bergizi seimbang dan memenuhi kebutuhan cairan,” kata Untung Gunarto dihubungi dari Jakarta, Kamis (27/4).

Pelaksana Tugas Direktur RSUD Prof Dr Margono Soekarno (RSMS) Purwokerto tersebut menambahkan, bahwa masyarakat perlu memperhatikan kandungan makronutrien, seperti karbohidrat, protein dan lemak, juga mikronutrien, seperti vitamin dan mineral serta air.

“Perbanyak makanan dengan kandungan protein tinggi, juga perbanyak konsumsi sayur dan buah,” katanya.

Selain menerapkan pola makan bergizi seimbang, kata dia, masyarakat juga perlu tetap aktif bergerak dan melakukan olah raga secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

“Aktivitas fisik secara rutin merupakan salah satu gaya hidup sehat yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk mencegah penyakit stroke.

Masyarakat bisa melakukan olahraga atau aktivitas fisik ringan yang disesuaikan dengan kondisi

tubuh masing-masing,” katanya.

Dokter Untung menjelaskan bahwa pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi gula, garam, lemak (GGL) yang tinggi, konsumsi makanan yang tidak mengikuti pola gizi seimbang, serta konsumsi tembakau yang tinggi, dikawatirkan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, dan diabetes.

“Dengan demikian, untuk menghindari penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, diabetes, hipertensi dan lainnya maka masyarakat perlu menerapkan pola hidup sehat, dan membudayakannya di tengah keluarga,” katanya.

Sementara itu, Asisten Deputi Peningkatan Pelayanan Kesehatan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendesa PMK) Nia Reviyani mengajak masyarakat untuk mencegah penyakit tidak menular dengan menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Nia Reviyani menjelaskan, Germas meliputi sejumlah langkah di antaranya aktivitas fisik, pola makan bergizi seimbang, dan memperbanyak buah dan sayur, hingga melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

“Masyarakat harus membudayakan pola hidup sehat, mengatur pola makan dengan gizi seimbang, menjaga berat badan dan yang terpenting melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin,” katanya. ● tom

## 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, 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

dirinya pun saat ini membuka endorsement. Jawaban Trisha ini menyiratkan dirinya tidak mampu memberikan THR kepada netizen.

“Yahh saya aja sampe buka endorse, begimaneeee cobakkk?” jawabnya di akun @trishaecas,” dikutip pada Jumat (28/4).

Selain itu, ada pula netizen yang bertanya apakah Trisha

menjenguk kedua orangtuanya.

“Plis jawab ya 1 minggu berapa kali jenguk ibu dan bapak kak?” tanya netizen.

Trisha menjenguk kedua orangtuanya sesuai jadwal besok. Dalam seminggu ia bisa dua kali menjenguk orangtuanya.

“Kalo lagi gak kuliah, ke mama 2-3 kali, ke papa 2 kali.

Kalo harinya ya sesuai jadwal besuknya,” jawab Trisha.

Tak hanya itu, netizen lainnya ada yang menanyakan cara Trisha menjaga kesehatan mentalnya setelah Ferdys Sambo dan Putri Candrawathi dihukum.

“Wkwkwkwk aku tidak menjaga kesehatan mentalku. Aku cuma udah mati rasa aja. Tidak untuk ditiru, tapi aku

pikir ini cara terbaik (setidaknya buat sekarang),” kata Trisha dalam bahasa Inggris.

Beberapa waktu lalu, Trisha mengunggah video usai majelis hakim membacakan vonis mati kepada sang Ayah, Ferdys Sambo. Dalam unggahan yang dikutip Selasa (14/2), itu, dia menampilkan foto dua orang sedang berpelukan dengan caption

“220213 - iloveboth (aku mencintai kalian berdua).”

Unggahan melalui akun @trishaecas ini seolah memberi pesan jika dirinya sangat menyayangi dan mencintai kedua orang tuanya yang telah divonis mati oleh Ketua Majelis Hakim Wahyu Santoso dalam kasus pembunuhan Brigadir J alias Nofriansyah Yosua Hutabarat. ● osm

## Kemendagri Restui Lucky Hakim...

kata Ketua DPRD Indramayu, Syaefudin, kepada wartawan, Jumat (28/4).

Setelah SK Kemendagri terbit, proses berikutnya adalah penetapan pengganti Lucky.

Pengganti Lucky adalah berdasarkan usulan partai pengusung yang menang

dalam Pilkada Serentak pada 2020 lalu.. Dalam Pilkada Indramayu, partai pengusung itu adalah PDI Perjuangan, Partai Gerindra, dan Partai NasDem.

Nantinya, ia melanjutkan, partai pengusung akan mengusulkan sedikitnya dua nama yang akan disampaikan

kepada DPRD setempat. Dari dua nama, akan dipilih satu orang yang selanjutnya diusulkan menjadi pengganti Lucky mendampingi Nina Agustina hingga masa jabatannya berakhir pada 2024.

“DPRD menunggu partai pengusung untuk mengajukan dua nama sesuai dengan pro-

duk DPRD,” ujarnya.

Sebagaimana diketahui surat pengunduran diri Lucky Hakim sebagai Wakil ditunjukkan kepada Ketua DPRD Indramayu tertanggal 8 Februari 2023. Di bawah suara terdapat tanda tangan Lucky Hakim. Pada sisi lain surat pen-

gunduran diri Lucky Hakim ditembuskan kepada Menteri Dalam Negeri, Gubernur Jawa Barat, dan Bupati Indramayu.

Dalam surat, pengunduran diri Lucky Hakim karena alasan tidak mampu mengemban tugas sebagai Wabup Indramayu. ● mar