

# Peneliti Inggris Luncurkan Diet *Soup and Shake*, Mampu Sembuhkan Diabetes Tipe 2 Secara Permanen

Program diet ini dinilai revolusioner karena bisa sembuhkan diabetes tipe 2.

**JAKARTA (IM)** - Sebuah program diet revolusioner yang dapat menyembuhkan diabetes tipe 2 secara permanen akan diperluas di sebagian besar negara oleh National Health Service (NHS) di Inggris.

Diet soup and shake 800 kalori per hari ditemukan tidak hanya memicu penurunan berat badan yang cepat, tetapi juga memerangi jenis diabetes yang paling umum.

Pola makan ini juga telah terbukti membuat pengidap diabetes mengalami remisi dalam waktu dua tahun. Uji klinis juga menemukan bahwa tiga tahun kemudian, orang masih tetap dalam remisi dan mengalami penurunan berat badan rata-rata 6,5 kg pada tahap lima tahun.

Kini, diet sup dan shake ini tersedia di 21 wilayah Inggris dan NHS akan meluncurkannya ke pasien di setiap negara bagian pada Maret 2024. Pakar diet Michael Mosley memuji diet yang

pertama kali diujicobakan pada 2020 ini.

Mosley mengatakan bahwa diet ini sangat efektif. Di sisi lain, dia menganjurkan setiap orang untuk berbicara dengan dokter dulu sebelum memulai diet tersebut.

"sekitar 800-900 kalori, lebih banyak protein, semua bahan yang tepat di dalamnya dan tampaknya sangat efektif," kata pendiri diet 5:2 dan Very Fast 800 itu.

Mengenai hasil penurunan berat badan, jika dibandingkan dengan diet standar dengan orang-orang yang menjalani diet penurunan berat badan cepat, mereka memang kehilangan lebih banyak berat badan, sekitar 9,5 kilogram. Tapi, pelaku diet sup dan shake ini memiliki efek samping yang lebih sedikit daripada kelompok yang menjalani diet standar.

Direktur Klinis Nasional NHS untuk Diabetes dan Obesitas, Prof Jonathan Valabhji, mengaku senang



ILUSTRASI

dengan temuan tersebut.

Dia berharap banyak orang memanfaatkan diet yang tampaknya menguntungkan ini.

"Saya senang bahwa ribuan orang sedang memanfaatkan program ini, dengan ribuan lainnya akan mendapat manfaat di seluruh Inggris di tahun mendatang," ujar Prof Valabhji.

Lebih lanjut, Prof Valabhji mengatakan program ini juga merupakan contoh terbaru dari NHS yang secara efektif menerapkan perawatan

berbasis bukti untuk membantu penderita diabetes tipe 2 hidup dengan baik.

"Obesitas adalah faktor signifikan dan penyebab beberapa penyakit serius sehingga NHS selalu hadir untuk membantu orang menurunkan berat badan bila perlu, dan menjalani hidup yang lebih sehat," kata dia.

Obesitas adalah pendongrong utama diabetes tipe 2 dengan penelitian menunjukkan bahwa orang gemuk memiliki kemungkinan 80 kali lebih besar untuk mengem-

bangkan kondisi tersebut. Itu jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki indeks massa tubuh (BMI) kurang dari 22.

Dari 298 orang yang mengambil bagian dalam studi ini, setengahnya menerima perawatan diabetes standar dari dokter umum.

Setengahnya lainnya melakukan diet dengan dukungan dari profesional kesehatan.

Ini termasuk sup rendah kalori, nutrisi lengkap, dan diet shake (sekitar 800 kalori per hari) selama antara 12 dan 20 pekan. Mereka juga mendapat dukungan dari perawat atau ahli gizi untuk memperkenalkan kembali makanan sehat dan mempertahankan penurunan berat badan.

Menurut pimpinan studi ini, Prof Roy Taylor dari Universitas Newcastle, Temuan baru ini menunjukkan bahwa diabetes tipe 2 dapat disembuhkan dalam jangka panjang. Menurunkan berat badan menghilangkan pemicu diabetes tipe 2, dan berarti tubuh dapat mencapai kadar glukosa normal. ● tom

**DARI HAL 1**

## Pelaku Penembakan Gedung MUI...

Menurutnya, saat itu polisi langsung membopong pelaku. "Kita mengapresiasi pihak kepolisian yang cepat bertindak sudah diringkus

orangnya. Kita minta diusut tuntas apa motif-motifnya," katanya.

Terpisah, Kapres Metro Jakarta Pusat Kombes Ko-

maruddin menyampaikan, terduga pelaku dikabarkan meninggal dunia. Pelaku sejauh ini hanya terdeteksi satu orang.

May 2023

"Pelaku sudah meninggal dunia," katanya. Sementara orang sekuriti

yang menjadi korban penembakan dilarikan ke rumah sakit.

"Sudah dilarikan ke rumah sakit," kata Amirshah. ● mar

## Jokowi Kumpulkan Ketum Parpol...

Jakarta, Selasa (2/5) sekitar pukul 19.00 WIB.

Juru Bicara Partai Amanat Nasional (PAN) Viva Yoga Mauladi menyatakan, Ketua Umum PAN Zulkifli Hasan

dipastikan akan hadir dalam pertemuan bertajuk silaturahmi Lebaran tersebut.

"Berkaitan dengan rencana pertemuan silaturahmi Lebaran ketua umum par-

tai politik hari ini di Istana Merdeka bersama Presiden Jokowi, Ketua Umum PAN

Bang Zulkifli Hasan Insyah Allah akan menghadiri acara tersebut," kata Viva saat

dikonfirmasi, Selasa (2/5) siang.

Viva pun memberikan sinyal bahwa akan ada pembicaraan terkait pemilihan presiden dalam pertemuan

pada Selasa malam.

"Tentang hal yang berkaitan dengan pemilu presiden, kita menunggu hasil silaturahmi Lebaran nanti," ujar Viva. ● mar

## Anaknya Dituding Monopoli Bisnis...

untuk menjadi pelatih di dalam Yayasan Jeera.

Namun, kata Yasonna, Tio batal menjadi pelatih karena melakukan pelanggaran berat sehingga mesti ditempatkan di straff cell atau

sel pengasingan.

Tio yang pernah mendekam di penjara sebelumnya menyebut bahwa ada anak menteri yang terlibat bisnis di dalam lapas.

"Tio pernah diminta pela-

nah, tapi karena dia melakukan pelanggaran berat, diberhentikan, bahkan dia pernah dimasukkan ke straff cell," ujar Yasonna.

Isu keterlibatan Yamitema dalam bisnis di lapas menge-

muka setelah Tio menyebutkan ada anak menteri yang terlibat dalam monopoli bisnis di lapas.

Hal itu disampaikan Tio dalam wawancara bersama presenter Uya Kuya.

Potongan video wawancara itu lalu dikomentari oleh akun Twitter @Partai-Socmed yang menyebutkan bahwa anak menteri yang dimaksud adalah Yamitema Laoly. ● mar

## Penembak Kantor MUI Tewas,...

dibawa ke rumah sakit di bawa ke Puskesmas Menteng dan pada saat diperiksa oleh dokter yang bersangkutan dinyatakan meninggal dunia," kata Karyoto di TKP, Selasa (2/5).

Belum dapat dipastikan penyebab Mustofa meninggal dunia.

Hal ini masih didalam

pihak kepolisian, apakah terduga memiliki penyakit tertentu atau tidak.

"Kita selidiki apakah yang bersangkutan punya penyakit dan lain-lain kami belum bisa simpulkan," kata Karyoto.

**Tersangka Bawa Surat**

Kapres Metro Jakarta Pusat, Kombes Komaru-

din menyebut, Mustofa saat melakukan aksi penembakan ke kantor MUI, kedatangan membawa surat hingga obat-obatan.

"Saat ini sedang mau ditopisi nanti dari sanalah baru diketahui penyebab meninggalnya kenapa, karena ditemukan juga dalam tasnya barang-barang seperti obat-

obatan, buku rekening, dan beberapa lembar surat-surat," ujar Komarudin di lokasi, Selasa (2/5).

Komarudin menambahkan, pelaku sendiri diduga menggunakan senjata berjenis softgun.

"Terindikasi softgun ya karena ada di temukan 2 tabung gas kecil di dalam

tasnya, termasuk 1 kaleng kecil 1 tabung peluru gotri," paparnya.

Jenazah Maustofa dibawa ke RS Polri Kramatjati guna melakukan proses autopsi.

"(Penyebab kematian) masih didalam kita belum tau. (Pelaku) di (RS Pori) Kramat Jati," ujarnya. ● mar

## Robot Milik Tiongkok Temukan...

untuk kehidupan. Namun dibutuhkan studi lebih lanjut terkait hal tersebut. Temuan tersebut sangat mengejutkan karena sebelumnya pemimpin misi mengatakan bahwa robot penjelajah Zhurong belum beroperasi sejak hibernasi untuk musim dingin Mars hampir setahun yang lalu.

Panel surya piranti tersebut kemungkinan besar tertutup debu sehingga mengganggu sumber listriknya dan mungkin menyulitkan Zhurong beroperasi kembali, kata Zhang Rongqiao, kepala perancang misi.

Sebelum Zhurong ter-

diam, piranti itu mengamati bukit pasir yang kaya garam dengan retakan dan kerak. Para peneliti berpendapat, kemungkinan robot itu bercampur dengan embun beku atau salju pagi yang mencair beberapa ratus ribu tahun yang lalu.

Para peneliti memperkirakan, retakan dan fitur bukit pasir lainnya terbentuk di Utopia Planitia Mars, dataran luas di belahan utara, sekitar 1,4 juta hingga 400.000 tahun yang lalu atau bahkan lebih muda.

Kondisi selama periode itu mirip dengan Mars se-

karang, dengan sungai dan danau mengering dan tidak lagi mengalir seperti miliaran tahun sebelumnya.

Mempelajari struktur dan susunan kimia bukit pasir ini dapat memberikan wawasan tentang "kemungkinan aktivitas air" selama periode ini, tulis tim yang berbasis di Beijing dalam sebuah penelitian yang diterbitkan di Science Advances.

"Kami pikir itu bisa menjadi jumlah kecil ... tidak lebih dari lapisan air di permukaan," kata rekan penulis Xiaoguang Qin dari Institut Geologi dan Geofisika dalam email.

Robot penjelajah tidak secara langsung mendeteksi air dalam bentuk es. Namun Qin mengatakan simulasi komputer dan pengamatan oleh pesawat ruang angkasa lain di Mars menunjukkan bahwa pada waktu-waktu tertentu dalam setahun, kondisinya cocok untuk munculnya air.

Yang penting dari penelitian ini adalah seberapa muda bukit pasir itu, kata ilmuwan planet Frederic Schmidt di University of Paris-Saclay, yang bukan bagian dari penelitian.

Kantung-kantung kecil

air dari es atau salju yang mencair, bercampur dengan garam, kemungkinan besar menghasilkan retakan kecil, permukaan berkerak yang keras, partikel lepas dan fitur gundukan lainnya seperti cekungan dan pegunungan, kata para ilmuwan Tiongkok.

Mereka mengesampingkan angin sebagai penyebab, serta embun beku yang terbuat dari karbon dioksida, yang membentuk sebagian besar atmosfer Mars.

Es Mars telah diamati sejak misi Viking oleh Badan Penerbangan dan Antariksa Amerika Serikat. ● osm

Brewer (16).

"Keduanya ditemukan ketika petugas menggeledah properti tempat tinggal terdakwa pelaku kejahatan seks, Jesse McFadden, kata Okmulgee County Eddy Rice pada jumpa pers yang diposting online oleh stasiun televisi KOTV di Tulsa.

Mayat lain kemungkinan termasuk McFadden dan anggota keluarganya, kata Rice, memperingatkan bahwa belum ada korban yang secara resmi diidentifikasi oleh pemeriksa medis daerah.

County mengeluarkan peringatan kuning pada Senin

pagi mengatakan dua remaja itu hilang, tetapi peringatan itu dibatalkan setelah mayat ditemukan.

"Hati kami tertuju pada keluarga, teman, teman sekolah, dan semua orang," kata Rice sebagaimana dilansir Reuters.

"Ini adalah sebuah tragedi." Rice mengatakan, petugas tiba sekira pukul 15.00 waktu setempat untuk menggeledah properti dan menemukan mayat-mayat tersebut.

KOTV melaporkan bahwa Brittany Brewer pergi untuk menghabiskan akhir pekan bersama kelu-

arga McFadden, mengutip ayahnya, Nathan Brewer. Dia seharusnya pulang ke rumah Minggu malam tetapi tidak pernah tiba.

"Brittany adalah orang yang ramah," kata Brewer kepada stasiun tersebut dalam sebuah video yang diposting di situsnya.

"Dia sebenarnya terpilih menjadi Miss Henryetta yang akan datang pada Juli untuk Kontes Miss Nasional di Tulsa, dan sekarang dia tidak akan berhasil karena dia sudah meninggal. Dia pergi."

McFadden, (39), telah dijadwalkan untuk memu-

lai persidangan pada Senin karena menggunakan ponsel saat berada di penjara untuk mengirim pesan seksual kepada seorang gadis remaja, lapor stasiun tersebut.

Registri Pelanggar Seks Oklahoma menunjukkan Jesse Lee McFadden, usia 39, tinggal di alamat tempat mayat ditemukan, dengan foto yang cocok dengan foto McFadden yang digunakan di media lokal. Ini menunjukkan bahwa dia dihukum karena pemerkosaan tingkat pertama di Oklahoma pada 2003.

Gerald Davidson, juru bicara Biro Investigasi

Negara Bagian Oklahoma, mengatakan seseorang pada Senin mengatakan kepada satuan tugas kejahatan kekerasan di kantor Kejaksaan Negeri Okmulgee bahwa kedua gadis itu mungkin berada di hadapan seseorang di properti di Holly Road di luar Henryetta.

Deputi Sheriff pergi ke tempat kejadian dua kali. Pertama kali, mereka tidak melakukan kontak dengan siapa pun, tetapi pada kunjungan kedua mereka menemukan bukti yang mengarahkan mereka ke mayat, kata Davidson. ● osm

## 5 Manfaat Ubi Ungu bagi Kesehatan

**JAKARTA (IM)** - Ubi ungu adalah salah satu jenis ubi jalar yang cukup populer dijadikan sebagai makanan dan cemilan yang begitu lezat. Tak hanya warnanya yang menarik, ternyata ubi ungu juga memiliki jumlah kalori yang lebih rendah dibandingkan dengan kentang.

Dalam ubi ungu terkandung berbagai macam nutrisi dan vitamin yang menyehatkan. Dilansir dari alodokter.com berikut adalah 5 manfaat ubi ungu bagi kesehatan tubuh.

### 1. Membantu mengontrol berat badan

Ubi ungu diketahui kaya akan serat dan mengandung karbohidrat kompleks. Selain itu, ubi ungu juga rendah kalori. Dengan begitu, mengkonsumsi ubi ungu akan menimbulkan rasa kenyang yang lebih tahan lama.

Hal ini akan sangat bermanfaat bagi kalian yang sedang mengontrol berat badan atau sedang menjalani program diet karena lebih leluasa dalam mengontrol porsi makan.

### 2. Memelihara kesehatan mata

Tahukah kalian bahwa mengkonsumsi ubi ungu berkhasiat untuk menjaga kesehatan mata? manfaat ini diperoleh berkat adanya kandungan beta karoten yang cukup tinggi dalam makanan ini.

Selain itu, ubi ungu juga kaya akan kandungan vitamin C, zinc, dan tem-

bagu. Kandungan-kandungan tersebut terbukti mampu mencegah beragam penyakit mata yang disebabkan oleh pertambahan usia.

### 3. Mencegah penyakit jantung

Diketahui bahwa mengkonsumsi ubi ungu berpotensi menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi atau darah tinggi. Hal tersebut dibuktikan dalam sebuah penelitian.

Manfaat tersebut berasal dari adanya kandungan kalium pada makanan ini. Selain itu, adanya serat dalam ubi ungu juga bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tekanan darah.

### 4. Mengurangi risiko terjadinya peradangan

Manfaat selanjutnya dari ubi ungu adalah berguna untuk mengurangi risiko terjadinya peradangan atau inflamasi pada tubuh yang diakibatkan oleh radikal bebas. Manfaat ini berasal dari kandungan antioksidan pada ubi ungu yang bersifat anti-inflamsi.

### 5. Mampu mencegah kanker

Ubi ini berwarna ungu karena mengandung zat antisionin, yaitu zat pemberi warna ungu pada beberapa jenis sayuran termasuk pada ubi ungu.

Zat ini bersifat antioksidan yang mampu melawan efek radikal bebas penyebab kanker.

Nah, itulah 5 manfaat ubi ungu bagi kesehatan, semoga bermanfaat. ● tom

## Penyakit Varises Bisa Turunkan Produktivitas

**JAKARTA (IM)** - Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya dr Niko Azhari Hidayat mengatakan, penyakit varises bisa menurunkan produktivitas seseorang.

"Paling besar varises itu adalah keluhan yang cepat capek. Artinya itu menurunkan produktivitas. Gerak makin terbatas," kata Dokter Spesialis Bedah Toraks Kardiovaskular itu di Surabaya, Senin (1/5).

Meski demikian, Niko mengatakan, karena posisinya yang berada di bawah dan tertutup, membuat masyarakat enggan untuk mengobati varises. Mereka hanya akan berobat jika varises makin parah.

Karena itu, Niko terus berupaya memberikan edukasi akan pentingnya melakukan pencegahan dan deteksi dini terhadap

varises. Ia menyebut, bahwa berobat untuk penyakit varises tidak harus dilakukan operasi, namun cukup dengan USG.

"Berobatnya tidak langsung operasi. Cek dulu, USG saja," ujarnya.

Varises sendiri adalah penyakit yang salah satunya disebabkan oleh faktor keturunan. Oleh sebab itu, Niko menyebut bahwa kunci dari pencegahan dini adalah pengecekan dini.

"Kalau masyarakat tahu bahwa dia punya faktor resiko, misalnya orang tuanya varises, seorang itu akan tahu kalau akan terpapar kurang lebih 40 persen. Nah, itu bisa dicegah progresivitasnya," katanya.

"Kalau kita mencegah lebih dini ya kita makin produktif. Di usia 40-50 hindar dari penyakit yang lebih serius dari vena," tambahnya. ● tom



ILUSTRASI

## 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, Jenny), **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