

Mengenal Diet Rendah Gula Hingga Jenis Makanan yang Dianjurkan

Cara memulai diet rendah gula adalah dengan mengurangi asupan gula per hari.

JAKARTA (IM) - Dokter gizi Dr. dr. Samuel Oentoro, MS, Sp.GK (K) yang juga anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia menjelaskan, diet rendah gula tak hanya bagi orang berisiko diabetes, tapi juga pada orang yang sehat.

"Gula pasir, gula jawa, gula merah, gula aren, gula batu, segala gula itu enggak boleh. Karena gula itu banyak efek jelek dibanding kebaikannya," ungkap Samuel, dilansir Antara.

Samuel menjelaskan cara untuk memulai diet rendah gula adalah dengan memotong jumlah asupan gula per hari. Kendati demikian, sekadar mengurangi konsumsi gula adalah hal yang mudah untuk sebagian orang, tetapi orang sulit untuk mengurangi asupan karbohidrat sederhana.

Untuk itu, Samuel pun

menyarankan agar masyarakat lebih memilih jenis-jenis makanan dengan karbohidrat yang berserat. Misalnya mengganti nasi putih dengan nasi merah atau mengganti roti putih dengan roti gandum.

"Karbohidrat yang mengandung serat itu jauh lebih baik karena nanti penyerapannya perlahan-lahan," kata Samuel.

Bila belum terbiasa mengganti karbohidrat sederhana dengan karbohidrat berserat, Samuel menyarankan untuk mengurangi jumlah karbohidrat dan menambah jumlah asupan serat seperti sayur dan buah.

Kepala Instalasi Gizi dan Produksi Makanan RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Fitri Hidayani, SST., S.Gz, MKM, RD menjelaskan bahwa gula merupakan sumber karbohidrat sederhana yang sebenarnya masih diperbolehkan



ILUSTRASI

akan untuk dikonsumsi tetapi dalam jumlah tertentu.

Akan tetapi, karena bentuknya yang sederhana, maka gula jenis ini pun sangat mudah dicerna sehingga saat mengonsumsi gula sederhana, maka akan masuk ke dalam aliran darah dan gula ini akan meningkatkan kadar gula darah secara signifikan dan cepat.

Oleh sebab itu, jika ingin

menjalani diet rendah gula, seseorang perlu memperhatikan jumlah gula yang dikonsumsi setiap hari.

Maksimal seseorang boleh mengonsumsi gula adalah lima persen dari kebutuhan energi per hari.

Misalnya kebutuhan energi seseorang adalah 2000 Kkal, maka gula diperbolehkan 100 Kkal. Jika dikonversikan ke dalam ukuran rumah

tanggal yaitu dua sendok makan gula.

"Tetapi dalam prakteknya gula baiknya dalam bentuk bumbu masakan misalnya tempe bacem menggunakan gula merah atau semur menggunakan kecap, bukan dalam bentuk minuman atau makanan manis yang biasanya akan menyebabkan kelebihan asupan gula," imbuhnya. ● tom

DARI HAL 1

Kejaksanaan Agung Endus Adanya...

kewenangan penyidikan termasuk kewenangan lain yang sangat substansial dari segi penegakan hukum," jelasnya.

Untuk diketahui, saat ini Kejagung tengah dihadapkan

dengan gugatan tiga undang-undang di MK, yakni Pasal 30 Ayat (1) huruf d Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2004 tentang Kejaksanaan RI (UU Kejaksanaan).

Pasal 39 Undang-Un-

dang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi (UU Tipikor), Pasal 44 ayat (4) dan ayat (5) khusus frasa 'atau Kejaksanaan'.

Pasal 50 Ayat (1), ayat

(2), dan ayat (3) khusus frasa 'atau Kejaksanaan', dan Pasal 50 ayat (4) khusus frasa 'dan/atau Kejaksanaan' Undang-Undang Nomor 30 Tahun 2002 tentang Komisi Pemberantasan Tindak Pidana

Korupsi (UU KPK) pada Rabu (29/3/2023).

Permohonan Perkara Nomor 28/PUU-XXI/2023. Gugatan itu diajukan oleh M. Jasin Jamaluddin yang berprofesi sebagai advokat. ● mar

Jokowi: yang Kita Dengarkan...

kali, dari provinsi ini pindah ke provinsi in, pindah ke provinsi ini, pindah ke provinsi ini, kenapa capek-capek? Karena tadi. Karena itu saya sangat menghargai, saya sangat menghargai, saya sangat

mengapresiasi kegiatan musra yang dilakukan para relawan Jokowi ini," ujar Jokowi.

Hasil Musrah

Hasil musyawarah rakyat (Musra) diserahkan kepada

Jokowi, termasuk tiga nama calon presiden (capres). Ketiga capres itu adalah Menteri Pertahanan Prabowo Subianto, Menteri Perekonomian Airlangga Hartato, dan Gubernur Jawa Tengah

Ganjar Pranowo.

Hasil musra itu diserahkan ke Jokowi oleh Ketua Panitia Musra Panel Parung yang didampingi oleh Penanggung Jawab Musra Budi Arie, dan Dewan Pengarah Musra Andi

Gani. Penyerahan ini dilakukan dalam Puncak Musra di Istora Senayan, Jakarta. "Bersama-sama menyerahkan hasil musra kepada Bapak Presiden Joko Widodo," kata pembawa acara. ● mar

OJK: Jangan Pakai Pinjol Ilegal...

orang-orang terdekat pada nomor kontak yang ada di handphone.

"Kalau dia ilegal biasanya akan meneror, cara-caranya juga sadis. Bunganya luar biasa tinggi, kemudian kita OJK tidak bisa melindungi

mereka. Kalau yang diawasi OJK mereka pasti akan tunduk dengan aturan OJK," ucap Sumarjono.

Ciri-ciri pinjol ilegal Dikutip dari akun Instagram resmi Otoritas Jasa Keuangan (OJK), berikut ciri-ciri pinjol ilegal yang

perlu diwaspadai masyarakat. Pinjol ilegal kerap melakukan penawaran melalui SMS spam. Fee atau biaya untuk mendapatkan pinjaman sangat tinggi bisa mencapai 40 persen dari jumlah pinjaman. Suku bunga dan denda sa-

ngat tinggi, bisa mencapai 1-4 persen per hari. Jangka waktu pelunasan sangat singkat tidak sesuai kesepakatan.

Pinjol ilegal selalu meminta akses semua data di ponsel seperti kontak, foto, dan video yang akan digunakan

untuk meneror pemijam saat gagal bayar. Pinjol ilegal melakukan penagihan tidak beretika berupa teror, intimidasi, dan pelecehan. Pinjol ilegal tidak memiliki layanan pengaduan dan identitas kantor yang jelas. ● mar

Ditemukan Lagi 22 Mayat, Total Korban...

para penyelidik akan menghentikan penggalian selama dua hari untuk mengatur ulang upaya mereka, dengan proses yang akan dilanjutkan pada hari Selasa (16/5) mendatang.

Onyancha mengatakan lebih dari 600 orang dilaporkan

kan hilang, termasuk dari desa-desa di sekitar hutan.

Mackenzie belum diminta untuk mengajukan pembelaan tetapi pengadilan telah memerintahkan dia untuk ditahan selama tiga minggu lagi sambil menunggu penyelidikan lebih lanjut.

Pendiri Gereja Good News International berusia 50 tahun itu sebelumnya menyerahkan diri pada 14 April setelah polisi menggerebek Hutan Shakahola.

Kelaparan tampaknya menjadi penyebab utama kematian. Menurut kepala ahli

patologi pemerintah Johansen Oduor, beberapa korban -- termasuk anak-anak -- dicekik, dipukul atau dicekik.

Dokumen pengadilan yang diajukan pada hari Senin lalu mengatakan beberapa mayat telah diambil organnya, dengan polisi menuduh para tersangka

terlibat dalam pengambilan paksa bagian tubuh.

Tetapi Menteri Dalam Negeri Kithure Kindiki mendesak kehati-hatian, mengingatkan kepada wartawan pada hari Selasa bahwa "itu adalah teori yang sedang kami selidiki". ● mar

Dalam 6 Jam, Gunung Merapi...

secara umum Cuaca cerah dan berawan. Angin bertiup lemah ke arah barat. Suhu udara 15.4-18 °C, kelembaban udara 58-62 %, dan kelembaban udara 874.7-920.2 mmHg. Gunung jela. Asap kawah bertekanan lemah teramat berwarna putih dengan intensitas sedang.

"Tinggi asap hanya 15 m di atas puncak kawah," ujarnya.

Sepanjang 6 jam teramat guguran lava pijar sebanyak 18 kali ke arah barat daya atau ke Kali Bebang dengan jarak luncur maksimal 1.800 meter. Aktivitas kegempaan lain adalah gempa guguran sebanyak 22 kali dengan Amplitudo 3-17 mm berdurasi 26.56-122.12 detik

Gempa Hybrid atau Fase Banyak terjadi 3 kali dengan

Amplitudo 3-5 mm berdurasi 7.72-9.88 detik. Sampai saat ini belum ada perubahan status tingkat aktivitas Gunung Merapi.

"Gunung Merapi masih berstatus Level III atau Siaga," ujarnya.

Dia menyebut, potensi bahaya saat ini berupa guguran lava dan awan panas pada sektor selatan-barat

daya meliputi Sungai Boyong sejauh maksimal 5 km, Sungai Bedog, Krasak, Bebeng sejauh maksimal 7 km. Pada sektor tenggara meliputi Sungai Woro sejauh maksimal 3 km dan Sungai Gendol 5 km.

Sedangkan lontaran material vulkanik bila terjadi letusan eksplosif dapat menjangkau radius 3 km dari puncak.

Oleh karenanya, masyarakat diminta agar tidak melakukan kegiatan apapun di daerah potensi bahaya.

"Masyarakat agar mengantisipasi gangguan akibat abu vulkanik dari erupsi Gunung Merapi serta waspadai bahaya lahar terutama saat terjadi hujan di seputar Gunung Merapi," katanya. ● osm

Paus Peringatan Hewan Peliharaan...

Dalam pidatonya di Roma, Paus mengatakan penurunan angka kelahiran menandakan kurangnya harapan di masa depan, dengan generasi muda terbebani oleh rasa ketidakpastian, kerapuhan dan genting.

"Kesulitan dalam mencari pekerjaan yang stabil, harga sewa yang tinggi dan gaji yang tidak mencukupi adalah masalah nyata," katanya.

Peringatan bahwa hewan peliharaan menggantikan anak-anak di beberapa rumah tangga, Paus menceritakan bagaimana seorang wanita membuka tasnya dan memintanya untuk "memberkati bayinya".

Namun itu bukan bayi, tapi anjing kecil.

"Saya kehilangan kesabaran dan menyuruhnya pergi: ada banyak anak yang kelaparan, dan Anda mem-

bawakan saya seekor anjing?" katanya, yang disambut tepuk tangan meriah.

Tingkat kelahiran melambat di banyak tempat - seperti Jepang, Korea Selatan, Puerto Riko, dan Portugal.

Tetapi populasi yang menyusut menjadi kekhawatiran utama bagi Italia - negara terbesar ketiga di zona euro.

Negara itu bisa kehilangan hampir seperlima penduduknya pada tahun 2050. Pada saat yang sama, populasinya menua dengan cepat - jumlah centenarian di Italia meningkat tiga kali lipat selama 20 tahun terakhir.

Italia sering dijuluki "Negeri buaian kosong". Bahkan Elon Musk men-tweet bulan lalu: "Italia menghilang!"

Para ahli memperingatkan krisis populasi akan menyebabkan pemiskinan bangsa. Menteri Perekono-

mian Giancarlo Giorgetti mengatakan bahwa pada tahun 2042, penurunan angka kelahiran Italia akan mengurangi produk domestik bruto (PDB) sebesar 18%.

Ada banyak alasan mengapa wanita di Italia memiliki lebih sedikit bayi.

Kaum muda berjuang untuk mendapatkan pekerjaan yang stabil dan sistem pendukung pengasuhan anak seringkali tidak memadai, yang membuat para ibu sulit menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Menurut badan amal Save the Children, enam dari 10 ibu tidak memiliki akses ke sekolah pendidikan usia dini.

Banyak ibu hamil yang terpaksa mengundurkan diri, bahkan ada yang dipecah saat hamil.

Angka kelahiran Italia yang anjlok "merupakan ke-

adaan darurat nasional" kata Perdana Menteri Giorgia Meloni, yang berbicara bersama Paus Fransiskus.

Gambar kedua pemimpin - keduanya berpakaian putih dari ujung rambut sampai ujung kaki - berbicara bersama sangat simbolis di Italia, untuk menunjukkan bahwa masalah ini sangat mendasak, melampaui politik atau agama.

"Memperbaiki masalah adalah prioritas mutlak. Kami ingin Italia kembali memiliki masa depan yang cerah," ujarnya.

Meloni, yang memenangkan bagian terbesar dari suara perempuan dalam pemilihan pada September lalu tetapi tidak menganggap dirinya seorang feminis, menjadikan ibu dan keluarga sebagai bagian sentral dari wacananya.

Dia telah membentuk

kementerian ad hoc untuk mengatasi masalah penurunan angka kelahiran dan pemerintahnya telah mengisyratkan mendorong orang untuk memiliki anak dengan membebaskan mereka dari membayar pajak penghasilan.

Paus menyerukan politisi untuk menemukan "solusi berwawasan ke depan untuk menghindari Italia merosot ke dalam kesedihan".

Di akhir pidatonya, beberapa wanita hamil mengantri di atas panggung untuk memintanya menyentuh perut mereka dan memberi mereka berkat.

Tak lama setelah itu, sekawanan anak-anak mengelilingi Paus dalam pelukan kelompok - sesuatu yang mungkin telah diatur oleh penyelenggara acara tersebut. ● osm

Tanaman Tradisional Ini Bisa Perangi Malaria yang Resistan Obat

JAKARTA (IM) - Para peneliti telah mengidentifikasi senyawa dalam daun tanaman obat tradisional yang ditemukan di Amerika Serikat dan Kanada yang menurut mereka dapat membantu memerangi parasit penyebab malaria.

Studi yang dipublikasikan baru-baru ini di jurnal ACS Omega ini menunjukkan sebuah komponen yang ditemukan dalam teh Labrador, sejenis tanaman yang berkerabat dekat dengan genus Rhododendron, bekerja melawan kedua jenis parasit malaria.

Menurut peneliti, tanaman ini adalah semak kecil berdaun hijau yang biasanya disajikan sebagai teh herbal oleh penduduk asli AS dan Kanada. Para peneliti dari University of Laval, Kanada dan rekan-rekannya ingin mengkaraktirisasi susunan teh Labrador atau Rhododendron subarcticum, untuk pertama kalinya dan menguji aktivitas antiparasitinya. Tim tersebut mengumpulkan daun labrador dari Nunavik, sebuah wilayah di utara Quebec, Kanada.

Para peneliti mengekstrak minyak esensial dari daun dan menganalisisnya

dengan gas chromatography, spektrometri massa, dan deteksi ionisasi nyala, untuk mengidentifikasi 53 senyawa.

Mereka menemukan bahwa 64,7 persen minyak terdiri dari ascaridole, diikuti oleh p-cymene sebesar 21,1 persen. Kombinasi senyawa ini belum pernah dilaporkan sebelumnya pada varietas teh Labrador Amerika Utara yang berkerabat dekat, meskipun telah ditemukan pada subspecies yang berasal dari Eropa dan Asia.

Tim peneliti memaparkan dua jenis Plasmodium falciparum, parasit penyebab malaria, pada minyak atau hanya pada ascaridole. Dalam percobaan tersebut, salah satu strain resisten terhadap obat antimalaria yang dikenal.

Penelitian ini menemukan ascaridole adalah komponen utama yang bekerja melawan kedua jenis parasit tersebut, yang konsisten dengan obat-obatan tradisional antiparasit lainnya yang juga kaya akan senyawa tersebut. "Temuan ini mendukung pentingnya menyelidiki dan melindungi tanaman yang digunakan dalam obat-obatan tradisional, terutama yang berasal dari iklim yang lebih keras yang terkena dampak perubahan iklim," jelas para peneliti. ● tom

Teknologi Bioadaptor RCT, Salah Satu Solusi Penyakit Jantung Koroner

JAKARTA (IM) - Pengobatan pasien jantung koroner terus berkembang. Pengembangan teknologi dalam bidang kardiovaskular juga semakin maju.

Bahkan beberapa diantaranya akan mengumumkan rencana pemaparan hasil uji coba acak terkontrol atau randomized controlled trial (RCT) Bioadaptor RCT. Yakni sebuah studi internasional, multicenter, single-blind yang melibatkan 445 pasien gangguan pada jantung dan nantinya akan dipresentasikan pada konferensi EuroPCR di Paris.

"Kemajuan teknologi DES yang berkembang secara bertahap selama 20 tahun terakhir menunjukkan, dampak yang berarti hanya pada tahun pertamanya. Kami terus melihat tingkat efek samping berupa penyempitan ulang dan sindrom koroner akut sekitar 2-3 persen per tahun yang disebabkan pengungkungan permanen pembuluh darah," ujar Motasim Sirhan, CEO Elixir Medical dalam keterangannya.

Sementara itu, lanjut dia, teknologi Bioresorbable Scaffold (BRS) yang dulu menjanjikan, kini tidak dapat menunjukkan pemulihan fungsi atau memberikan manfaat lebih bagi pasien dibandingkan Stent DES konvensional. Hal tersebut berdasarkan uji coba yang sudah dilakukan secara acak.

Ia mengungkapkan, teknologi tersebut dirancang untuk mengatasi kekurangan Stent DES dan BRS. Bioadaptor ini nantinya mengubah paradigma Percutaneous Coronary Intervention (PCI), yaitu prosedur intervensi non bedah dengan menggunakan kateter untuk melebarkan atau membuka pembuluh darah koroner melalui pemulihan fungsi, dan pergerakan pembuluh darah.

Prof.Dr.dr. Teguh Santoso, M.D., Sp. PD-KKV, Sp. JP, Ph.D., FACC, FESC dari Rumah Sakit Medistra Jakarta menambahkan, bahwa uji pada teknologi Bioadaptor untuk pasien jantung memiliki kemampuan yang unik tidak seperti stent DES konvensional.

Prof. Teguh mengatakan, Bioadaptor menonjol karena kemampuannya yang unik dalam memulihkan fisiologi pembuluh arteri koroner, sebuah fitur yang terbatas pada Stent DES konvensional.

"(Teknologi) bioadaptor adalah pilihan utama saya untuk semua jenis kasus PCI, bahkan untuk kasus dengan fitur anatomi yang sangat menantang," ujarnya.

Prof Teguh bilang, teknologi bioadaptor memiliki elemen 'tidak mengekang', artinya dapat memungkinkan pemulihan gerakan dan fungsi arteri yang dirawat berpotensi mengurangi risiko masalah kesehatan serius dari waktu ke waktu. "Berdasarkan pengalaman saya, stent ini sangat menjanjikan untuk mengobati semua jenis kasus PCI," jelas Prof. Teguh Santoso. ● 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, Pandegling 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