Dokter Gizi Ingatkan Susu Harus Segera Diminum Setelah Dituang ke Gelas

Susu, baik susu segar atau UHT harus segera diminum setelah dituang ke gelas.

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis gizi yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia dr. Christopher Andrian, M.Gizi, Sp.GK mengingatkan susu harus segera diminum setidaknya tak lebih dari dua jam setelah dituang ke gelas. Jika tidak, susu akan rawan basi dan berisiko bagi kesehatan.

"Idealnya tidak lebih dari dua jam harus diminum karena enggak cuma fresh milk (susu segar) atau UHT, semua berisiko untuk basi," ujar Christopher di Jakarta, baru baru ini.

Sementara itu, susu yang telah dibuka kemasannya perlu segera dimasukkan ke lemari pendingin apabila belum habis. Cara itu bahkan berlaku untuk susu jenis ultra high temperature atau UHT.

Susu UHT dipanaskan pada suhu cukup tinggi (131-145 derajat Celsius) dalam 10-40 detik untuk membunuh bakteri dan mikroorganisme berlebih.

Kandungan nutrisi susu UHT dikatakan lebih rendah dibandingkan fresh milk (susu segar) pasteurisasi, namun, umur simpannya lebih lama yakni 9-10 bulan. Susu segar biasanya hanya dapat disimpan kurang dari 40 hari di suhu dingin.

"Biasanya setelah dibuka langsung dimasukkan ke kulkas meskipun UHT. Setelah dibuka sudah mulai ada udara yang bertukar, risiko untuk bakteri. Udara, kan, tidak sepenuhnya steril ada bakteri, droplet, bisa muncul," kata Christopher menjelaskan.

Berbicara mengenai nutrisi susu, menurut Christopher, baik susu berbasis protein nabati maupun hewani sama-sama minuman sehat bernutrisi.

Dia mengatakan susu plant-based atau berbasis protein nabati merupakan pilihan alternatif bagi mereka yang tidak mampu menerima dan mengolah laktosa serta alergi protein tertentu.

Namun, pada umumnya, susu protein nabati masih memerlukan fortifikasi untuk meningkatkan nilai nutrisinya.

Menurut Christopher, bagi yang tidak memiliki kebutuhan khusus, maka bisa mengonsumsi susu protein hewani seperti susu segar pasteurisasi karena nutrisinya lebih lengkap, baik untuk usia anak atau dewasa.

Selain itu, makro dan mikro nutrien yang terkandung dalam susu itu juga tidak berubah bentuk atau mengalami reaksi kimiawi sehingga mudah diserap tubuh.

"Selain itu, penting untuk diketahui bahwa fresh milk pasteurisasi berkualitas memiliki bioavailabilitas asam amino esensial yang tinggi, salah satu nutrisi penting yang tidak dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh," kata Christopher. ● **tom**

Studi Epidemiologis Mikroplastik pada Kesehatan Masih Minim

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebut studi epidemiologis soal mikroplastik masih sangat minim sehingga dampaknya pada kesehatan manusia belum dapat diketahui secara pasti.

"Bahaya mikroplastik bagi manusia belum jelas. Studi epidemiologis terkait mikroplastik relatif sedikit," kata Direktur Penyehatan Lingkungan Kemenkes Anas Ma'ruf.

Anas menuturkan minimnya penelitian juga terjadi di Indonesia, sehingga perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui secara pasti dampak buruk dari mikroplastik pada tubuh manusia, terutama yang berkaitan dengan paru-paru serta penderita komorbid seperti asma atau sistem imun.

Sejauh ini, hampir semua studi tentang toksisitas mikroplastik menggunakan model eksperimental dengan dosis mikroplastik yang tinggi. Dampak toksisitas tersebut antara lain stres oksidatif, gangguan metabolisme, gangguan respon imun, gangguan syaraf, serta gangguan reproduksi dan perkembangan.

Anas mencontohkan ada satu penelitian yang melaporkan bahwa dampak tersebut, lebih mungkin terjadi pada pekerja di pabrik polimer. Karena berpotensi rentan terkena dampak penyakit pernapasan kronis dari mikroplastik. Sama halnya dengan kondisi di Amerika Serikat, yang memiliki kasus di mana sekelompok karyawan pabrik nilon didiagnosis menderita penyakit paru interstitial yang berhubungan dengan pekerjaan.

Berkaca dari sejumlah kasus tersebut, Anas meminta masyarakat mulai mengurangi penggunaan plastik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tujuan untuk mengurangi partikel plastik yang berukuran sangat kecil masuk ke dalam tubuh baik melalui mulut ataupun saluran napas.

Ia turut menganjurkan masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti menggunakan masker bila keluar rumah. Hal ini merupakan bentuk proteksi diri, setelah sebuah tim penelitian asal Jepang mengumumkan bahwa mikroplastik sudah berhasil menembus ke dalam awan.

Dengan berpegangan pada kajian-kajian yang sudah ada sebelumnya, Anas menyatakan Kemenkes sudah melakukan sejumlah upaya untuk mengatasi permasalahan mikroplastik yang berbahaya bagi kesehatan masyarakat secara umum.

Upaya pertama yang digencarkan Kemenkes adalah mendorong pengurangan penggunaan plastik kepada masyarakat.

Jajarannya juga memperluas pentingnya pengelolaan sampah dalam masyarakat menggunakan metode reduce, reuse, recycle (3R), melalui Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) berupa pengelolaan sampah rumah tangga.

"Kami juga selalu mengimbau masyarakat untuk segera datang ke fasilitas pelayanan kesehatan bila sakit atau mengalami gangguan kesehatan," kata Anas. ● **tom**

SAMBUNGAN

Kejari Ungkap Rekayasa Transaksi Gula...

DARI HAL 1

Tani Sentosa, Direktur Utama PT Cipta Andika Teladan, dan Tersangka RA selaku SEVP (Senior Eksekutif Vice President) Operation PT KPBN (Tahun 2019-2021).

"Akibat perbuatan para tersangka terindikasi merugikan keuangan negara dengan nilai total transaksi pembayaran sebesar Rp571.860.000.000,00 (lima ratus tujuh puluh satu miliar delapan ratus enam puluh juta rupiah)," paparnya.

Adapun perbuatan para tersangka telah memenuhi unsur pasal 2 ayat (1) dan Pasal 3 Jo Pasal 18 UU Nomor 31 tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi yang telah diubah dan ditambah dengan UU Nomor 20 tahun 2001 tentang perubahan atas UU Nomor 31 tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi Jo pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHP. ● **han**

Komnas HAM Didesak Investigasi Tiga BUMN...

I DPR juga dapat mendorong perubahan UU No. 26/2000 Tentang Pengadilan HAM agar memungkinkan penyelidikan projustitia bisa dilakukan oleh Komnas HAM dan dilanjutkan oleh Jaksa Agung serta diperiksa di bawah jurisdiksi peradilan HAM Indonesia," ujar Julius.

Sebelumnya, Kementerian Luar Negeri (Kemenlu) mengaku masih mempelajari adanya dugaan suplai senjata dari tiga Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Indonesia ke junta militer Myanmar. Adapun laporan suplai senjata tersebut berasal dari sejumlah penggiat Hak Asasi Manusia (HAM) kepada Komnas HAM.

"Kami masih mempelajari laporan ini," kata Juru Bicara Kemenlu Lalu Muhammad Iqbal kepada wartawan, Rabu (4/10).

Iqbal tidak mengomentari lebih lanjut mengenai dugaan tersebut, mengingat laporan yang masuk masih terus dipelajari. Dugaan jual senjata Sebagai informasi, dikutip Reuters, para penggiat HAM mendesak Indonesia untuk menyelidiki dugaan penjualan senjata oleh tiga perusahaan BUMN ke Myanmar.

Tiga BUMN yang dimaksud adalah PT Pindad, PT PAL, dan PT. Dirgantara Indonesia (Persero).

Sebelumnya, sejumlah penggiat HAM melalui kuasa hukumnya, Feri Amsari, telah mengadu ke Komnas HAM terkait dugaan tersebut, pada Senin (2/10). Menurut mereka, desakan diperlukan mengingat Indonesia telah berusaha mendorong rekonsiliasi untuk Myanmar.

Bantahan

Holding perusahaan pelat merah di bidang pertahanan, Defend ID, menyatakan tidak pernah menjual senjata atau alat peralatan pertahanan dan keamanan ke junta militer.

Defend ID merupakan induk perusahaan, menaungi PT Pindad, PT PAL, dan PT Dirgantara Indonesia yang dilaporkan ke Komnas HAM karena disebut menjual menjual senjata ke Myanmar.

"Perseroan mengatakan, PT Pindad tidak pernah memasok senjata ke negara tersebut sejak 1 Februari 2023 atau tepatnya sejak kudeta berlangsung. Ini sejalan dengan Resolusi Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) nomor 75/287 yang melarang suplai senjata ke Myanmar.

"Sejak PT DI berdiri, tidak pernah ada transaksi atau sales kontrak dengan pemerintahan Myanmar. PT DI tidak pernah bertransaksi dengan pemerintah Myanmar baik secara langsung maupun tidak langsung," ujarnya. ● **mar**

Anak Lakukan Penganiayaan, PKB Nonaktifkan...

meminta Edward menghadapi kasus yang menyeret putranya sesuai dengan ketentuan undang-undang. Ia pun memastikan bahwa PKB tidak akan mengintervensi proses hukum yang berlangsung terhadap Ronald.

"Ini bentuk sanksi kami sembari kami beri kesempatan atas persoalan yang terjadi, agar dia segera membantu sebisa mungkin persoalan bisa selesai secara hukum," tuturnya.

Sebelumnya, Edward Tannur menjabat sebagai anggota Komisi IV DPR RI, komisi yang membidangi pertanian, lingkungan hidup dan kehutanan, serta kelautan.

Pada Pemilu 2019, Edward mencalonkan diri sebagai anggota legislatif (caleg) PKB dari daerah pemilihan (dapil) Nusa Tenggara Timur II yang meliputi wilayah Pulau Sumba dan Pulau Timor, beranggotakan 11 kabupaten dan Kota Kupang.

Dilansir dari laman resmi DPR, Edward lahir di Atambua, NTT, 2 Desember 1961. Ia mengenyam pendidikan dasar hingga SMA selama 1967-1973 di Atambua. Sementara, pendidikan sarjana hukum ditempuh Edward di Universitas PGRI Kupang selama 2006-2009.

Sebelum terjun ke politik, Edward mengembangkan usaha di bidang jasa konstruksi. Edward juga pernah menjabat sebagai anggota Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Kabupaten Timor Tengah Utara selama 2004-2007. Kala itu, ia duduk di Komisi C. ● **mar**

Sadis, Bocah 5 Tahun Disetrika...

menangis kesakitan karena tubuhnya melepuh dan mengalami luka bakar. Pelaku inisial SM melakukan penganiayaan itu pada 4 Oktober 2023 lalu.

Selama ini, RS dirawat dan tinggal bersama pelaku di Kecamatan Silimakuta, Kabupaten Simalungun.

Sebelumnya pada April lalu, ayah korban meninggal dunia. Sedangkan ibunya telah lama kabur sejak ia masih bayi sehingga ia tinggal bersama pelaku dan keluarganya.

Pada saat kejadian, pelaku yang baru pulang dari ladang. Kemudian, melihat nasi dan buah rambutan sudah habis. Pelaku kemudian menyetrika pakaian dan menanyakan hal itu kepada korban yang baru datang.

Tiba-tiba pelaku emosi dan memukul kaki korban menggunakan sapu ijuk. Tak cukup memukul, pelaku kemudian menyetrika dada dan punggung korban menggunakan setrika yang masih panas.

Mendapat informasi ini, Polres Simalungun membawa korban ke Rumah Sakit TNI di kota Pematangsiantar untuk mendapat perawatan medis.

Kapolres Simalungun AKBP Ronals Sipayung mengatakan, dari pemeriksaan dokter, korban mengalami luka bakar sebanyak 30 persen dan luka lebam lainnya sehingga harus mendapstkan perawatan intensif di rumah sakit.

Sementara untuk biaya pengobatan hingga selesai ditanggung keseluruhan oleh Polres Simalungun.

Saat ini, pelaku telah ditahan di Mapolres Simalungun dan terjerat dengan Undang-Undang Perlindungan Anak. ● **osm**

Bus Tabrak Mati Pelajar SMA di Duren Sawit,...

ibu yang beli, yang lihat pertama kali. Dia nengok ke belakang, kata Irfan. Saya lihat, betul ada orang tergeletak di jalanan," terang Irfan.

Beberapa pengendara motor yang berada di lokasi langsung menghubungi polisi. Korban meninggal dunia di tempat kejadian.

"Kata mereka, korban langsung meninggal di tempat, karena kan dia kelindas. Cuma saya enggak tahu posisi bus pas ngelindas," kata Irfan.

Bus itu langsung dikerumuni para pengendara motor yang sedang berhenti. Tidak lama kemudian, polisi datang untuk mengamankan situasi. Ibu dan guru-guru korban juga tiba. Mereka langsung membawa korban ke rumah sakit dengan menggunakan ambulans. Sementara itu, motor yang ditabrak, motor korban, bus pariwisata, dan sopir bus diamankan ke Unit Laka Lantas Jakarta Timur. ● **mar**

Orang yang Diet Jangan Musuhi Karbohidrat

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis gizi yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia dr Christopher Andrian MGizi SpGK menyarankan orang yang sedang diet menurunkan berat badan jangan terlalu bermusuhan dengan karbohidrat karena zat itu masih dibutuhkan tubuh.

"Sebenarnya jangan terlalu bermusuhan sama karbohidrat. Karbohidrat masih dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas, konsentrasi tetapi dalam jumlah ideal," kata Christopher di Jakarta, baru baru ini.

Namun, kebanyakan orang asupan karbohidratnya melebihi kebutuhan tubuh. Akibatnya kolesterol tinggi, gula naik, perut menjadi buncit dan masalah kesehatan lainnya.

"Nasi bukan biang kerok utamanya. Temannya makanan digoreng, bakwan jagung, karbohidrat semua. Minumnya teh manis," tutur Christopher.

Sementara itu, merujuk pada panduan Kementerian Kesehatan, orang-orang yang sedang menjalani program diet dapat menggunakan piring yang lebih kecil karena dapat mengurangi asupan kalori hingga 22 persen.

Orang-orang disarankan tidak mengurangi jumlah konsumsi makanan sehari-hari secara drastis sehingga mengakibatkan pusing, lemas, keringat dingin, atau gejala lainnya yang membahayakan kesehatan.

Saat makan, cobalah secara perlahan karena otak membutuhkan waktu kurang lebih 20 menit sebelum menyadari bahwa perut sudah kenyang.

Jika makan terlalu cepat, seseorang akan makan lebih banyak makanan daripada yang dibutuhkan tubuh. Kementerian Kesehatan juga menyarankan orang-orang sebisa mungkin menghindari menyimpan makanan ringan tak sehat di lemari makanan dan sebagai gantinya memperbanyak porsi sayuran. Sayuran tergolong makanan rendah kalori dan tinggi serat sehingga akan membantu seseorang tetap kenyang lebih lama.

Selanjutnya, mereka disarankan minum terlebih dulu karena tubuh terkadang salah mengartikan antara rasa lapar dan haus.

Oleh sebab itu sebaiknya minum segelas air terlebih untuk mengantisipasi hal ini. Selain itu, sebaiknya lakukan peningkatan aktivitas fisik yakni mulai menggunakan tangga, berjalan lebih jauh dari tempat parkir, olahraga atau beraktivitas bersama keluarga di akhir minggu. ● **tom**

SAMBUNGAN

Warga Bekasi Heran Ketika...

bayangan terlihat tidak memantul ke arah belakang, depan atau samping.

Sulistyo, salah satu warga Kota Bekasi mengaku heran.

Sebab biasanya ukuran bayangan terlihat jauh lebih besar dan memanjang di arah belakang atau depan.

"Iya bingung saya juga baru tahu, biasanya kan bayangannya ke arah belakang atau depan kita," ungkap Sulistyo saat ditemui, Senin (9/10).

Meski heran ia pun menilai bahwa hal ini merupakan fenomena unik. Sebab, tambah dia, bayangan bukan tidak muncul karena kondisi yang tengah mendung.

"Ini unik, sebelumnya panas juga tapi kan enggak gini. Ini ada matahari dan bukan karena mendung," ungkapnya.

Berdasarkan pantauan pada Senin, sekitar pukul 12.45 WIB, bayangan yang dipantulkan sudah lebih besar dari yang ada pada pukul 11.39 WIB.

Sebelumnya, wilayah Jakarta akan mengalami fenomena langka hari tanpa bayangan pada hari ini, Senin 9 Oktober 2023. Fenomena ini merupakan sebuah fenomena ketika matahari tepat berada di posisi paling tinggi di langit.

"Hari tanpa bayangan sendiri akan terjadi sebanyak dua kali dalam setahun di Indonesia. Di Jakarta, fenomena ini akan terjadi lagi pada tanggal 9 Oktober 2023. Fenomena hari tanpa bayangan juga akan terjadi di seluruh Indonesia dengan waktu yang berbeda-beda setiap daerahnya," ungkap BMKG lewat akun media sosial resminya, dikutip Senin (9/10). ● **osm**

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, 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