

Daging Merah Bisa Tingkatkan Risiko Diabetes Seperti Makanan Manis

Makanan gurih seperti daging merah juga bisa tingkatkan risiko diabetes tipe 2.

JAKARTA (IM) - Risiko diabetes tipe 2 sering kali dikaitkan dengan konsumsi makanan yang manis atau bergula tinggi. Siapa sangka, makanan yang gurih seperti daging merah juga bisa membuat risiko diabetes tipe 2 meningkat.

Menurut studi dalam *American Journal of Clinical Nutrition*, risiko diabetes tipe 2 bisa meningkat hanya dengan mengonsumsi daging merah sebanyak dua porsi per pekan. Semakin banyak porsi daging yang dikonsumsi, semakin besar pula risiko diabetes tipe 2 yang muncul.

Studi ini melibatkan 216.695 orang partisipan yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan di Amerika Serikat. Melalui studi ini, tim peneliti memantau pola makan para partisipan setiap 2-4 tahun sekali. Pemantauan ini berlangsung selama sekitar 36 tahun. Dalam kurun waktu tersebut, ada lebih dari 22.000 partisipan yang terkena diabetes tipe 2.

Studi ini menemukan bah-

wa individu dengan tingkat konsumsi daging merah tertinggi menyantap sekitar 1,56-1,97 porsi daging merah per hari. Kelompok ini memiliki risiko 62 persen lebih besar untuk terkena diabetes tipe 2 dibandingkan individu yang hanya menyantap sedikit daging merah, yaitu

sekitar 0,26-0,45 porsi daging merah per hari.

Tim peneliti dari Harvard TH Chan School of Public Health juga menemukan bahwa setiap satu porsi daging merah yang dikonsumsi setiap hari dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 sebesar 1,28

kali lipat. Peningkatan risiko diabetes tipe 2 tampak lebih tinggi bila jenis daging merah yang dikonsumsi adalah daging merah olahan. Sebagai perbandingan, konsumsi daging merah olahan dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 sebesar 51 persen, sedangkan daging merah non olahan dapat meningkatkan risiko sebesar 40 persen.

sensitivitas insulin.

Selain itu, daging merah juga tinggi akan kandungan nitrat. Asupan nitrat yang tinggi bisa mendorong terjadinya resistensi insulin yang berkaitan erat dengan kejadian diabetes tipe 2.

“Temuan kami sangat mendukung panduan pola makan yang merekomendasikan pembatasan konsumsi daging merah, berlaku untuk daging merah olahan dan non olahan,” ujar *postdoctoral research fellow* dari departemen ilmu gizi di Har-



vard TH Chan School of Public Health, Xiao Gu, seperti dilansir Forbes pada Kamis (19/10/23).

Temuan ini sejalan dengan temuan dalam studi yang telah dipublikasikan lebih dulu dalam jurnal *Diabetologia*.

Tiga Manfaat Buah Kiwi untuk Kesehatan

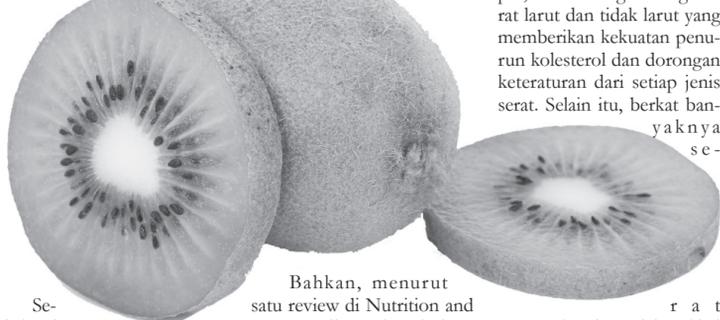
JAKARTA (IM) - Kiwi merupakan salah satu buah yang biasa ditemukan dalam tumpukan buah lain di hidangan salad buah.

Kiwi adalah salah satu buah tropis yang paling disukai. Memiliki kulit tipis berwarna coklat muda dengan sedikit bulu di bagian luar dan hijau di bagian dalam. Kiwi mempunyai rasa asam manis. Fakta menarik tentang buah satu ini, kiwi ternyata mengandung banyak sekali manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh, lho.

Manfaat buah kiwi bagi kesehatan antara lain, sebagai berikut.

1. Meningkatkan kekebalan tubuh
Lewat rasa manis, menyegarkan, dan sedikit tajam dari vitamin C, buah kiwi mengandung sekitar 250 per-

sen kebutuhan vitamin C harian dalam satu cangkrik kiwi.



Selain itu, kiwi juga sarat akan vitamin E. Baik vitamin E dan C berperan sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat.

Kedua vitamin tersebut menjadi antioksidan kuat yang akan membantu mel-

wan radikal bebas penyebab penyakit di seluruh tubuh.

Bahkan, menurut satu review di *Nutrition and Cancer*, ditemukan bahwa kiwi memiliki sifat antikanker terutama yang berkaitan dengan kanker kolorektal.

2. Bagus untuk pencernaan yang sehat
Manfaat kedua dari buah kiwi yakni menjaga kesehatan usus. Buah kiwi memiliki serat

dan enzim yang akan membantu pencernaan.

Melansir laman *realsimple*, kiwi mengandung serat larut dan tidak larut yang memberikan kekuatan pendorong kolesterol dan dorongan keteraturan dari setiap jenis serat. Selain itu, berkat banya-

nya enzim yang akan membantu pencernaan.

yang terkandung dalam kiwi menjadikannya makanan prebiotik.

Pun diketahui bahwa prebiotik adalah sejenis serat yang bertindak sebagai makanan bagi bakteri sehat dalam mikrobioma usus.

3. Untuk kesehatan jan-

ting
Masih berbicara tentang serat kiwi. Dalam laman *realsimple*, dijelaskan kombinasi efek positif dari serat larut kiwi pada kadar kolesterol dan penyeimbang cairan potasium menjadikan buah ini sebagai makanan sehat jantung.

Sebuah studi bahkan menemukan, memakan tiga kiwi sehari menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih rendah apabila dibandingkan dengan makan satu apel sehari.

Demikian tiga manfaat buah kiwi yang bagus untuk kesehatan tubuh. Setelah mengetahui ketiga manfaat di atas, jangan ragu untuk konsumsi buah tropis dengan bentuk yang kecil namun memiliki banyak manfaat ini. ● tom

Studi: Asupan Serat Masyarakat Zaman Now Lebih Rendah

JAKARTA (IM) - Penelitian selama puluhan tahun telah menunjukkan manfaat kesehatan pola makan kaya serat. Beberapa di antaranya termasuk usus yang lebih sehat, umur yang lebih panjang, juga penurunan risiko penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker.

Sayangnya, dari studi terkini, terungkap bahwa generasi saat ini cenderung makan serat jauh lebih sedikit dibandingkan generasi nenek moyang terdahulu. Di Amerika Serikat, survei nasional berulang kali menemukan bahwa hanya sedikit orang yang mengonsumsi cukup serat.

Dari tahun 2015 hingga 2018, sebuah penelitian menunjukkan bahwa hanya empat persen pria dan 12 persen perempuan yang memenuhi rekomendasi asupan serat. Sementara, seseorang dianjurkan menyantap 21 hingga 38 gram sehari, tergantung usia dan jenis kelaminnya.

Jumlah serat tersebut jauh lebih sedikit dibandingkan dengan apa yang mungkin dikonsumsi oleh nenek moyang. Ahli gastroenterologi dan profesor kedokteran di Universitas Pittsburgh, Stephen O'Keefe mencontohkan, masyarakat pemburu-pengumpul di Tanzania dahulu diperkirakan mengonsumsi sebanyak 100 gram sehari.

“Kekurangan serat secara kolektif sebagian disebabkan oleh pengolahan makanan modern yang menghilangkan sebagian besar serat dari makanan. Akibatnya, masyarakat mungkin kehilangan banyak manfaat sehatnya,” kata O'Keefe, dikutip dari laman *Straits Times*, Kamis (19/10).

Profesor ilmu pangan dan nutrisi di Universitas Minnesota, Joanne Slavin, menyoroti pentingnya asupan serat makanan. Serat termasuk dalam kelompok besar karbohidrat yang tidak dapat dipecah oleh sistem pencernaan. ● tom

SAMBUNGAN

Polda Metro Minta KPK Segera Serahkan...

berupa pemerasan atau gratifikasi terhadap pimpinan KPK yang saat ini tengah disidik polisi. Polisi meminta dokumen itu diserahkan pada Senin (23/10).

“Termasuk adanya permohonan penyerahan beberapa dokumen ataupun surat yang diminta oleh penyidik kepada pimpinan KPK RI terkait dengan dugaan tindak pidana korupsi berupa pemerasan atau gratifikasi, atau penerimaan hadiah atau janji oleh pegawai negeri atau pegawai negara yang berhubungan dengan jabatannya. Itu pada hari Senin nanti yang merupakan jadwal tim penyidik gabungan,” paparnya.

Dokumen apa yang dimaksud, lagi-lagi Ade Safri tak menjelaskan secara terperinci. Ia hanya menyampaikan dokumen tersebut termasuk dalam

materi penyidikan di kepolisian. “Sementara surat yang dimaksud, karena ini bagian dari materi penyidikan sementara ini belum bisa kita ungkap,” katanya.

Firli Diperiksa Pekan Depan

Ketua KPK Firli Bahuri seharusnya diperiksa penyidik Polda Metro Jaya terkait dugaan pemerasan yang dilakukan pimpinan KPK terhadap mantan Mentan SYL, Jumar (20/10).

Namun, Firli mangkir. Ade Safri menerangkan pemanggilan ulang terhadap Firli akan dikirim hari ini. Firli diminta hadir dalam pemeriksaan pekan depan.

“Jadwalnya adalah minggu depan dan hari ini kita akan kirimkan surat panggilan ulang. Nanti akan kita update lagi. Tapi yang jelas jadwalnya adalah Minggu depan. Nanti kita akan update lagi,” katanya. ● mar

Pesawat Jepang Gagal Terbang...

pacu bandara Amami akan kesulitan menampungnya. JAL lalu menyediakan pesawat tambahan untuk penerbangan dari Haneda yang juga membawa 14 penumpang lainnya.

“Sangat tidak biasa bagi kami mengoperasikan penerbangan khusus karena pembatasan berat pada pesawat ini,” kata juru bicara JAL kepada surat kabar regional *Minami-Nippon Shimbun*.

Penerbangan tambahan juga disediakan untuk membawa pulang para pesumo setelah turna-

men berakhir pada Minggu (15/10).

Ini bukan kali pertama pesumo menjadi berita saat naik pesawat. Pada 2014, ada foto viral yang beredar menunjukkan sejumlah pesumo masuk pesawat berukuran kecil.

Di Jepang tidak ada persyaratan berat minimal untuk menjadi pegulat sumo, tetapi olahraga ini memang didominasi pria berbadan besar. Orora, pesumo kelahiran Rusia yang pensiun pada 2018, adalah yang terberat sepanjang masa dengan berat puncaknya mencapai 292,6 kg. ● osm

SAMBUNGAN

tidak hadir, maka mereka bisa melakukan pemanggilan berikutnya secara paksa. “Penyidik dapat melakukan pemanggilan secara paksa untuk diadiri di hadapan penyidik dan dimintai keterangan,” tutur Zaenur.

Zaenur menekankan, KPK selalu meminta saksi untuk hadir ketika dipanggil untuk dimintai keterangan oleh penyidik. Karena itu, Firli Bahuri selaku Ketua KPK seharusnya bersikap kooperatif hadir ke meja penyidik.

“Sekarang Ketua KPK

Firli Bahuri Mangkir dari Panggilan Polisi,...

juga harus hadir ketika dipanggil sebagai saksi oleh Polda Metro Jaya,” kata Zaenur.

Wakil Ketua KPK, Nurul Ghufron menjelaskan, Firli Bahuri telah meminta penjadwalan ulang terkait pemeriksaan dengan surat tembusan ke Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo dan Menko Polhukam Mahfud MD.

“Pimpinan telah mengkonfirmasi dengan berkirin surat untuk meminta waktu penjadwalan ulang dengan tembusan Kapolri dan Menko

Polhukam RI,” kata Nurul Ghufron kepada wartawan, Jumat (20/10).

Ghufron menuturkan alasan Firli belum dapat memenuhi panggilan pemeriksaan lantaran pimpinan KPK itu sudah ada agenda yang terjadwal sebelumnya. Selain itu, kata dia, Firli juga butuh waktu untuk mempelajari materi terkait pemeriksaan di Polda Metro Jaya.

Dalam soal Foto
Direktur Reserse Krimi-

nal Khusus Polda Metro Jaya, Kombes Pol Ade Safri Simanjuntak mengatakan, salah satu materi yang bakal ditanya kepada Firli soal foto temuannya dengan SYL, di lapangan bulutangkis.

“Itu hanya salah satu dari pertanyaan yang akan diajukan,” kata Ade Safri kepada wartawan, Jumat (20/10).

Ade menjelaskan bahwa foto pertemuan Firli Bahuri dengan SYL di lapangan bulu tangkis itu masuk dalam penyidikan pihaknya. Penyidik

DARI HAL 1

mendalami dugaan pelanggaran pidana terkait pertemuan itu. Penyidikan terhadap foto, kata dia, berdasar Pasal 36 dan 65 Undang-Undang Nomor 30 Tahun 2002 tentang Komisi Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi.

Diketahui, Polda Metro Jaya menaikkan status kasus dugaan pemerasan yang dilakukan pimpinan KPK dalam penanganan kasus korupsi di Kementerian Pertanian (Kementan) tahun 2021 ke penyidikan. ● mar

Jeritan Minta Ampun Putri Cilik...

dalam rumah, Ibu muda tersebut masih mencoba menyusui putrinya tersebut.

“Pas kita dobrak anak itu lagi ditusukin gitu sih sama mamanya. Ada kita orang masih aja ditusukin, saya panggil suami langsung loncat tangkep tangan mama tuh pisaunya langsung diambil sama suami saya,” tutur Nita.

Setelah mengamankan pisau dapur yang digunakan pelaku, warga kemudian membawa korban ke pusk-

kesmas lalu ke RS Koja. Tidak lama, polisi kemudian datang dan menangkap pelaku. Belum diketahui pasti motif pelaku melakukan hal itu.

Dihubungi secara terpisah, Kasat Reskrim Polres Metro Jakarta Utara AKBP Iver Son Manosoh mengatakan bahwa pihaknya tengah menyelidiki kasus penusukan ibu terhadap anaknya. Pihaknya juga telah membawa pelaku untuk di-

periksa psikologisnya. “Jadi dari analisa sementara kita dalam

pemeriksaan, kita berkoordinasi dengan ahli, pelaku itu saat ini sedang dalam proses pemeriksaan psikologi. Jadi lagi dilakukan pemeriksaan secara psikiatrikum psikologi, karena ada dugaan dia mengalami depresi berat,” tandasnya.

Ajak Minum Pembersih Lantai

Menurut keterangan warga sekitar, pelaku dikenal sebagai sosok yang tertutup. “Tetangga sekitar juga jarang bertemu

dengan ayah korban atau suami pelaku. Sesekali, suami korban datang hanya sampai depan pagar untuk memberi uang kepada anaknya.

“Depresi mungkin ya awal masih tinggal disini suaminya masih pulang, nah kesannya suaminya ga pulang suaminya suka datang ngasih duit anaknya sampai depan dong,” kata Nita.

Jesy kerap melarang kedua anaknya bermain ke luar rumah sehingga setiap hari

rumah kontrakan pelaku selalu tertutup. Bahkan, warga sekitar pernah mendengar bahwa pelaku pernah mengajak anaknya untuk meminum cairan pembersih lantai.

“Dia tertutup orangnya, anak-anaknya dua cewe sama cowo saja gak boleh keluar di kunci rumahnya. Yang ditusuk cewe usia 6 tahun kondisi anak sudah sadar sih sekarang. Ada yang bilang ditusuk sampai belasan ada yang bilang delapan tusukan,” tuturnya. ● lus

Pemilik Cek Bodong di Rumah SYL Punya...

“Cek itu adalah janji nilai yang akan diterima oleh si korban jika mau membantu pencairan uang yang ada di rekening,” ucap Ivan.

AKDT kemudian meminta ratusan juta rupiah kepada calon korban sebagai upaya pencairan rekening. Korban nantinya dijanjikan mendapatkan komisi senilai ratusan triliun rupiah. “Butuh (misal) Rp150 juta buat biaya

pencairan. Minta bantuan korban dengan janji kalau cair korban akan diberikan komisi Rp 2 triliun. Lalu AKDT agar lebih meyakinkan tulis cek sebesar Rp 2 triliun buat korban agar mau kasih uang Rp 150 (juta) tadi,” jelas Ivan.

“Korban sudah terpu, uangnya sama sekali tidak ada. Nilai ratusan triliun di rekening itu rekayasa dan semua dokumennya palsu. Jadi cek

yang ditulis hanya ingin meyakinkan korban saja agar mau kasih uang buat biaya pencairan,” sambung Ivan.

Ivan menambahkan modus penipuan seperti itu telah lama dilakukan AKDT. Pihak bank pun telah lama mendeteksi perbuatan dari pelaku.

“Ya sudah (lama). Banknya sudah mendeteksi sejak lama,” jelas Ivan.

Cek senilai Rp 2 triliun di

rumah dinas SYL tersebut kini masih dalam pengusutan KPK. Pihak KPK mengaku tidak ingin buru-buru menyimpulkan meski PPATK telah menyatakan cek tersebut bodong.

“Kami tentu belum bisa buru-buru simpulkan secara dini,” kata Kabag Pemberitaan KPK Ali Fikri saat dihubungi, Selasa (17/10).

Ali menuturkan KPK akan mengkonfirmasi men-

genai cek tersebut ke semua pihak terkait. Dia mengatakan pembuktian akan dilakukan saat persidangan.

“Kami pasti konfirmasi lebih dahulu kepada semua pihak. Dan berikutnya semua akan dituangkan dalam berkas perkara atas nama tersangka dimaksud dan pembuktian selanjutnya dilakukan di depan majelis hakim bukan di ruang publik saat ini,” ujarnya. ● mar

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
ALAMATI: 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: InternationalMedia @redaksi_IM