

Kurma Punya Manfaat Menakjubkan untuk Tubuh Manusia

Kurma menyimpan beragam manfaat dan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

JAKARTA(AM) — Kurma telah menjadi primadona buah kering yang populer. Pakar gizi menegaskan, informasi ini bukan tanpa alasan. Meskipun rasa manisnya seperti karamel, kurma menyimpan beragam manfaat dan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Menurut ahli diet terdaftar Gillian Culbertson, kurma memiliki komposisi yang sangat menguntungkan bagi kesehatan. “Kurma yang mengandung gula alami memberikan rasa manis seperti karamel, namun kehadiran gula alami tidak membuat kurma menjadi pilihan yang buruk,” kata Culbertson, dilansir Cleveland

Clinic, Kamis (14/12).

Berdasarkan Departemen Pertanian AS (USDA), satu porsi kurma sekitar 100 gram (setara dengan empat kurma) mengandung persentase tinggi dari jumlah harian yang direkomendasikan untuk beberapa nutrisi penting, termasuk tembaga, magnesium, mangan, kalium, dan vitamin B6.

Kandungan serat yang tinggi dalam kurma sekitar 7 gram per porsi setara dengan sekitar setengah cangkir lentil atau sepiring pasta gandum utuh. Selain itu, konsumsi kurma dapat membantu Anda memenuhi kebutuhan zat besi harian.

Kurma, yang terkenal dengan manisnya yang alami,

memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan, seperti:

1. Meningkatkan kesehatan usus

Kandungan serat yang tinggi dalam kurma tidak hanya membantu menjaga kesehatan usus tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan jantung, menjaga kadar gula darah stabil, menurunkan kolesterol, mencegah penambahan berat badan, dan mengurangi risiko penyakit seperti kanker kolorektal, stroke, diabetes tipe-2, dan penyakit jantung.

2. Mencegah penyakit kronis

Kurma matang kaya akan senyawa tumbuhan yang berperan sebagai antioksidan. Antioksidan ini melindungi sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, yang terkait dengan risiko penyakit autoimun, kanker, penyakit kardiovaskular, dan katarak.

3. Meningkatkan kesehatan otak

Kurma dikaitkan dengan peningkatan fungsi otak karena mengandung antioksidan yang membantu mencegah peradangan di seluruh tubuh, termasuk otak. Peradangan otak terkait dengan penyakit Alzheimer, Parkinson, dan ALS.

4. Membantu persalinan alami

Penelitian menunjukkan, konsumsi kurma pada tahap terakhir kehamilan dapat merangsang reseptor oksitosin, hormon yang berperan penting dalam proses persalinan. Kurma juga memberikan energi yang cukup bagi tubuh selama persalinan.

5. Memberi kulit lebih muda

Kurma mengandung fitohormon yang dapat memberikan manfaat antipenuaan untuk kulit. Studi menunjukkan, krim kulit dengan ekstrak biji

kurma berhasil mengurangi kerutan pada area mata.

6. Alternatif sehat gula rafinasi

Kurma dapat dijadikan pengganti gula rafinasi dalam resep dengan perbandingan satu banding satu. Pasta kurma sebagai pengganti gula tidak hanya memberikan rasa manis, tetapi juga menyediakan antioksidan dan serat, sehingga menjadikannya pilihan yang lebih sehat. Indeks glikemik rendah kurma juga menjaga kestabilan gula darah.

Meskipun kurma adalah sumber nutrisi dan manfaat kesehatan yang luar biasa, konsumsi berlebihan tetap perlu dihindari karena kurma kaya kalori. Namun, mengintegrasikan buah sebgaimana ini ke dalam pola makan Anda dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh. ● tom

Jus Buah Ini Disebut Ampuh untuk Atasi Batuk dan Pilek

JAKARTA(AM)-Awasi hati-hati, penyakit batuk dan pilek kembali merajalela. Bukan cuma itu, angka covid-19 saat ini juga makin meningkat.

Jaga imun tubuh agar tubuh tak muda terserang penyakit. Selain olahraga, makan makanan bergizi un-

tuk menjaga kesehatan tubuh juga jadi cara yang baik.

Tak dimungkiri, batuk dan pilek bisa membuat orang merasa tak nyaman. Apalagi jika dibarengi dengan sakit tenggorokan dan sakit kepala.

Sebelum minum obat batuk dan pilek, konsumsi jus buah ternyata bisa membantu kamu

meredakan gejala batuk dan pilek. Mengutip Times of India, berdasar penelitian yang dilakukan pada 2010, jus nanas cukup efektif untuk mengobati TBC karena membantu menenangkan tenggorokan dan melarutkan lendir.

Jus ini kaya akan antioksidan sehingga bisa menangkali

penyakit. Nanas juga disebut baik untuk pencernaan dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Nanas, mengandung campuran enzim yang disebut bromelain yang dikenal dengan sifat anti inflamasi.

Menurut penelitian, bromelain juga dapat membantu

mengatasi masalah pernapasan karena alergi dan asma.

Saat membuat jus nanas, ada baiknya untuk mengganti gula pasir dengan madu. Jika suka, Anda bisa menambahkan irisan jahe ke dalam jus nanas. ● tom

SAMBUNGAN

“Dari sisi pembiayaan hingga 12 Desember 2023 teralisasi Rp289,6 triliun.

Defisit APBN Rp35 Triliun

Pendapatan Negara Tembus Rp2.553 T...

Sementara itu, APBN tercatat defisit Rp35 triliun atau 0,17% dari PDB. Pada UU APBN awal, defisitnya itu didesain di Rp598,2 triliun,

atau 2,8% dari PDB. “Jadi defisit kita di 12 Desember ini lebih kecil dari desain defisit awal,” ungkap Sri.

Dia mencatat keseimbangan

primer sampai dengan 12 Desember masih surplus Rp378,6 triliun. Menurut Sri, ini adalah hal positif.

“Target pembiayaan ditu-

runkan dari Rp598,2 triliun menjadi Rp479,9 triliun. Ini sejalan dengan outlook defisit yang lebih rendah,” terangnya.

● mar

DARI HAL 1

Kasus Covid-19 Terus Bertambah...

terdapat 1.219 kasus aktif. Pada hari yang sama, Ahmad menyebutkan bahwa ada sekitar 359 kasus baru. Angka ini juga meningkat dari hari sebelumnya. “Kasus baru pada 14 Desember kema-

rin ada 359 kasus. Meningkat 13 persen dibandingkan sehari sebelumnya,” ujarnya.

Namun tidak ada kasus kematian akibat Covid-19 berdasarkan data per Kamis (14/12) ke-

manin. “Kemudian yang sembuh ada 79 kasus, positivity rate-nya 10,57 persen,” kata Ahmad.

Berdasarkan pengamatan Kemenkes, kasus Covid-19 mulai kembang

li meningkat sejak akhir November 2023. Namun, peningkatannya tidak signifikan seperti tahun 2022. Provinsi yang banyak melaporkan penambahan kasus

Covid-19 adalah DKI Jakarta. Selain itu, ada juga provinsi lain yakni Bali, Bangka Belitung, Daerah Istimewa Yogyakarta, Banten, Jawa Barat, hingga Papua Barat. ● osm

Wakil Ketua KPK Jadi Saksi Meringankan...

Boyamin mengungkapkan bahwa pada 2019 ketika seleksi calon pimpinan KPK, Firlil dan Alex juga saling mendukung untuk terpilih menjadi komisioner KPK.

Bukti kedekatan lain dengan Firlil adalah Alex merasa tidak malu ketika koleganya

itu tersandung masalah dan menjadi Ketua KPK pertama yang menjadi tersangka korupsi.

Padahal, kata Boyamin, pimpinan KPK lainnya menyampaikan permintaan maaf kepada publik. “Di sisi lain memang pak Alex menjadi

pembela utama dari pak firlil, bahkan sampe bersedia jadi saksi di praperadilan apa yang ia ketahui terkait tugasnya sehari-hari di KPK, khususnya menyangkut penanganan perkara.

Alex mengaku bersedia menjadi saksi meringankan

dilan Negeri Jakarta Selatan (PN Jaksel). Alex mengaku menyampaikan apa yang ia ketahui terkait tugasnya sehari-hari di KPK, khususnya menyangkut penanganan perkara.

Alex mengaku bersedia menjadi saksi meringankan

karena merupakan hak setiap tersangka. Ia juga mengaku telah mengenal Firlil sejak lama.

“Beliau dulu jadi Deputi Penindakan, sekarang jadi mitra kerja kami di jilid ke-5 ini, dan saya kenal baik dengan yang bersangkutan,” kata Alex usai sidang, Kamis (14/12). ● mar

Buru Pemimpin Hamas Yahya Sinwar...

tahanan Palestina lainnya. Pembebasan itu merupakan bagian dari pertukaran dengan pembebasan tentara Israel, Gilad Shalit, yang ditahan Hamas.

Sosok Sinwar dikenal dengan retorika yang berapi-api dan dukungannya atas serangan teror di Israel juga Tepi Barat. Dia dituduh mengawasi persiapan dan perencanaan serangan Hamas terhadap Israel pada 7 Oktober lalu.

Sinwar diyakini bersembunyi di jaringan terowongan bawah tanah Hamas yang luas di Jalur Gaza sejak serangan tersebut.

Imbalan sebesar US\$ 300 ribu atau sekitar Rp 4,6 miliar ditawarkan untuk informasi soal keberadaan Muhammed Sinwar, saudara laki-laki Yahya, yang menjabat komandan brigade wilayah selatan Hamas.

Muhammed Sinwar yang

merupakan komandan senior sayap bersenjata Hamas ini mengaku terlibat dalam penculikan Shalit.

Imbalan US\$ 200 ribu (Rp 3,1 miliar) ditawarkan untuk informasi soal keberadaan Raafaa Salameh yang merupakan komandan batalion Hamas di Khan Younis. Sosok Salameh telah menjadi perhatian Israel selama bertahun-tahun.

Militer Israel menghancurkan rumahnya di Jalur

Gaza, yang diklaim sebagai “bagian dari infrastruktur teror”, pada tahun 2021 lalu.

Imbalan ‘paling sedikit’ di antara yang lain, yakni sebesar US\$ 100 ribu (Rp 1,5 miliar), ditawarkan untuk informasi soal keberadaan Mohammed Deif yang merupakan komandan sayap bersenjata Hamas.

Nama Deif berada dalam daftar buronan paling dicari Israel selama lebih dari 25 tahun karena keterlibatan-

nya dalam perencanaan dan pelaksanaan sejumlah besar serangan Hamas. Israel diketahui sudah tujuh kali berusaha membunuh Deif namun selalu berujung kegagalan.

Sebaran yang disebarkan oleh militer Israel itu juga mencantumkan nomor telepon dan kontak pada aplikasi Telegram, dengan Angkatan Bersenjata Israel atau IDF menjamin kerahasiaan si pelapor. ● mar

Tak Lapor Suami Meninggal di Rumah...

“Pada pemeriksaan psikiatrik, terperiiksa (NP) saat ditemukan (dalam keadaan) gangguan jiwa yakni stres akut sebagai respons terhadap stres fisik dan mental akibat pengalaman traumatik,” kata Sistrionova yang membacakan hasil pemeriksaan psikiatrik dalam jumpa pers di Koja, Jakarta Utara, Jumat (15/12).

Sistrionova mengungkapkan, gejala gangguan kejiwaan tersebut dialami NP dalam beberapa hari. Oleh karena itu, NP membutuhkan penanganan psikologis terkait pengalaman traumatik dan

pendampingan dalam menjalani proses hukum.

“Ketiga, didapatkan keadaan umum yang lemah atau tampak sakit berat dengan hasil pemeriksaan laboratorium yang bermakna,” ujar Sistrionova.

Hasil pemeriksaan tersebut berupa gangguan elektrolit berupa hiponatremia, hipokalemia, hipoklorit, dan anemia hemoglobin tujuh mikrogram. “Di mana dalam kondisi tersebut seseorang tidak dapat melakukan kegiatan apa-apa,” kata Sistrionova yang mewakili ahli psikiatrikum karena berhalan-

gan hadir.

Sementara itu, berdasarkan hasil pemeriksaan tim Apsifor UI juga menyatakan bahwa NP mengalami gangguan Acute Stress Disorder (ASD).

“Di mana, ada gejala-gejala yang ditampilkan dan ini berlaku biasanya ketika seseorang mengalami satu peristiwa traumatik. Dan ini hanya berlangsung seketika pada saat kejadian dan hanya berlangsung hanya sampai empat minggu ke depan,” ucap Sistrionova.

“Ketika itu berlanjut empat minggu seterusnya,

nanti mungkin akan masuk ke PTSD kalau tidak ditangani dengan tepat,” ungkapnya lagi.

Untuk diketahui, jasad Hamka dan AQ ditemukan membusuk di dalam rumah mereka, Jalan Balai Rakyat V, RT 006, RW 003, Tugu Selatan, Koja, Jakarta Utara, Sabtu (28/10). Pada saat bersamaan, istri Hamka yakni NP (30) bersama anak sulungnya, AD (3) juga ditemukan di dalam rumah tersebut dengan kondisi lemas.

Kapolres Metro Jakarta Utara Kombes Pol Gidion

Arif Setyawan mengatakan, pihaknya tidak menemukan unsur pidana dalam kasus kematian Hamka (50) dan anak bungunya, AQ (10 bulan).

“Dalam kesimpulan penyelidikan kami nyatakan, ini tidak ditemukan peristiwa pidana dalam kasus penemuan mayat di TKP ini,” kata Gidion dalam jumpa pers di Jalan Balai Rakyat V, Tugu Selatan, Koja, Jakarta Utara, Jumat (15/12).

Oleh karena itu, Polres Metro Jakarta Utara resmi menutup kasus Hamka dan bayinya. ● osm

Studi: Duduk Lebih dari 10 Jam Sehari Bisa Tingkatkan Risiko Demensia

JAKARTA(AM)-Kini sudah tak ada lagi alasan mager untuk segera berdiri usai duduk terlalu lama di kursi. Penelitian yang diterbitkan awal pekan ini di JAMA menemukan bahwa duduk dalam selama 10 jam atau lebih setiap hari “berhubungan secara signifikan” dengan demensia, istilah umum untuk hilangnya fungsi kognitif.

Gejalanya meliputi kehilangan ingatan, kebingungan, dan kesulitan mengungkapkan pikiran.

“Salah satu hal paling menarik yang saya temukan tentang penelitian ini adalah mengenai risiko yang terkait dengan demensia, total waktu yang dihabiskan untuk tidak banyak bergerak lebih penting daripada akumulasi waktu tersebut,” penulis studi Daniel Aslan, kandidat PhD di bidang manusia dan biologi evolusi di Departemen Ilmu Biologi Universitas Southern California, kepada Health.

Penelitian juga menunjukkan duduk terlalu lama dapat menyebabkan perkembangan kanker, sakit punggung, dan banyak masalah kesehatan lainnya. Tapi apa hubungannya antara kebanyakan duduk dengan demensia?

Penelitian dilakukan melalui UK Biobank, sebuah gudang data medis dari setengah juta orang yang tinggal di Inggris. Basis data tersebut memiliki informasi tentang hampir 50 ribu orang berusia 60 tahun atau lebih yang memakai akselerometer, atau

perangkat pergelangan tangan yang melacak pergerakan, terus menerus selama satu minggu antara tahun 2013 hingga 2015.

Saat itu, tidak ada orang yang menderita demensia saat mulai memakai akselerometer. Para peneliti dalam studi baru ini menggunakan catatan medis untuk menentukan bahwa, sekitar enam tahun setelah orang berpartisipasi dalam percobaan selama seminggu, 414 di antaranya menderita demensia.

Setelah menganalisis data akselerometer, mereka menemukan bahwa risiko peserta terkena demensia meningkat jika mereka menghabiskan sekitar 10 jam sehan untuk duduk diam, yang berarti mereka duduk atau berbaring dan mengeluarkan sedikit energi dalam satu hari.

Risikonya pun meningkat, dimana peserta yang banyak duduk selama 15 jam memiliki risiko tiga kali lipat terkena demensia dibandingkan rekan mereka yang tidak banyak duduk. “Jumlah aktivitas menetap per hari tidak dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terkena demensia,” tulis para peneliti.

“Meski belum sepenuhnya dipahami, berkurangnya aktivitas fisik menyebabkan berbagai efek negatif, termasuk penambahan berat badan, peningkatan peradangan, dan berkurangnya aliran darah ke otak,” katanya.

“Jika digabungkan, faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko demensia seseorang, kemungkinan besar disebabkan oleh kerusakan langsung dan tidak langsung pada sel-sel otak,” kata Keiland Cooper, seorang peneliti doktor dalam ilmu kognitif dan ilmu saraf di Universitas California, Irvine, yang tak terlibat dalam penelitian. ● tom

Pemerintah Siapkan Pencegahan Potensi Pandemi Baru di Masa Depan

JAKARTA(AM)- Pemerintah sudah menyiapkan menghadapi potensi pandemi baru di masa depan. Persiapan meliputi sumber daya manusia (SDM) hingga strategi menemukan asal-usul pandemi itu sendiri.

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin memaparkan perang yang dihadapi manusia ada 3 jenis. Pertama, perang dengan alam dengan kasus kematian tertinggi 4 juta orang, kemudian perang sesama manusia yakni pada Perang Dunia II yang menewaskan hingga 40-50 juta orang. Perang jenis ketiga yakni menghadapi patogen dengan angka kematian 200 juta orang yakni kasus black death. “Maka pemerintah harus disiapkan orangnya dulu dimulai dari Tenaga Cadangan Kesehatan dari perawat hingga dokter,” kata Budi di Menteng, Jakarta Pusat, Kamis (14/12).

Kemudian alat-alat kesehatan harus bagus dan terkini. Sehingga PR pemerintah harus dilengkapi alat kesehatan. Selanjutnya yakni terkait surveilans atau radarnya dengan PCR lab dan genome sequence di 34 provinsi untuk mengetahui jenis patogennya, dan terakhir yang perlu dipersiapkan adalah vaksin. “Dulu kita Bio Farma hanya 1 lab, sekarang ada 3 lab sehingga ketika ada pandemi lain maka sudah siap,” ucapnya.

Strategi terakhir yakni melacak dari mana musuh itu datang. Budi menyebut

semua pandemi berasal dari loncat patogen dari hewan seperti bird flu dari unggas, black death dari tikus, dan covid-19 yang diduga dari kelelawar.

Ketika sudah diketahui musuhnya maka kita persiapkan strateginya dengan program One Health. “Kita petakan 10 patogen loncat ke manusia dengan cara melihat hewan yang sering bertemu manusia, dan top 10 patogen bisa loncat ke manusia maka bisa dilihat obatnya apa dan vaksinnya apa jika patogennya sudah terpetakan,” jelas dia.

Di kesempatan yang sama Wakil Direktur Utama Bio Farma Group, Soleh Udin Al Ayubi menjelaskan untuk mendukung pencegahan pandemi baru pihaknya mengikuti leading sektor dan kerangka berpikir dari pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan untuk menghadapi pandemi masa depan dan itu satu garis masih sama di global.

Selain itu menurutnya pandemi yang sudah di depan mata bukan hanya penyakit yang menular melainkan penyakit yang tidak menular seperti diabetes, kanker, jantung, dan sebagainya yang tidak kenal usia dan bisa terjadi pada siapa saja. “Musuh kita bukan hanya penyakit infeksi tapi non infeksi seperti diabetes, jantung dan sebagainya, ketika bisa mende-teksi maka muncul angkanya.

Pandemi yang sudah depan mata itu lah yang menurut saya berbahaya bukan hanya terkait infeksi menular,” ungkapnya. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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: InternationalMedia @redaksi_IM