

# Bahaya! Bahan Makanan Ini Jadi 'Beracun' jika Disimpan di Kulkas

Bahan makanan harus disimpan dengan benar, tak selalu harus di kulkas.

**JAKARTA (IM)** - Kulkas telah berperan sebagai tempat yang aman bagi banyak bahan makanan. Meskipun banyak orang suka menyimpan sebagian besar belanjannya di lemari pendingin, ada beberapa makanan yang mudah rusak dan tidak boleh disimpan dalam kulkas karena cenderung berjamur.

Dikutip dari Indian Express, menurut ahli kesehatan usus dr Dimple Jangda, ada beberapa makanan yang menjadi "beracun" saat didinginkan. Apa saja bahan makanan tersebut?

1. Bawang putih  
Jangan pernah membeli bawang putih yang sudah dikupas dan menyimpannya di lemari es. Sebab, bawang putih akan cepat terkena jamur. "Jamur bawang putih telah dikaitkan dengan kanker," kata dr Jangda.  
Dokter Jangda merekomendasikan untuk membeli bawang putih segar yang masih berkulit. Kupas sesaat menjelang masak.

"Selalu simpan bawang putih di luar lemari es," kata dr Jangda.

Dokter konsultan senior Rumah Sakit Yashoda, Hyderabad, dr Dilip Gude, tidak sepakat dengan dr Jangda yang pakar ayurveda. Dia mencatat bahwa perkembangan kanker tidak ada kaitannya dengan konsumsi bawang putih yang disimpan di kulkas.

2. Bawang bombai  
Bawang bombai merupakan tanaman yang tahan terhadap suhu rendah. "Saat mendinginkannya, pati mulai berubah menjadi gula dan bawang bombai mulai berjamur," kata dr Jangda.

Banyak orang melakukan kesalahan dengan memotong separuh bawang bombai, memasaknya, dan menyimpan separuh lainnya di lemari es. "Jangan pernah melakukan itu. Cara itu justru mengumpulkan semua bakteri tidak sehat dari kulkas dan mengembang biakkan jamur," kata dr Jangda.

3. Jahe



Menurut dr Jangda, jamur mulai berkembang dengan sangat cepat ketika jahe disimpan di kulkas. Hal ini dikaitkan dengan kegagalan ginjal dan hati. Sebaiknya, jangan mendinginkannya.

4. Nasi  
Banyak orang menyimpan nasi di lemari es karena resisten terhadap pati. Menurut mereka, nasi dingin dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan gula darah.

"Padahal, nasi merupakan salah satu bahan yang paling cepat terserang jamur. Kalau mau didinginkan, jangan lebih dari 24 jam," kata dr Jangda.

Dokter Gude sependapat. Dia mengatakan, nasi yang dimasak tidak boleh disimpan di kulkas lebih dari 24 jam karena dapat memfasilitasi pertumbuhan bakteri dan jamur.

"Makan nasi yang dipanaskan kembali dapat menyebabkan keracunan makanan dengan Bacillus cereus, dan lainnya," kata dr Gude.  
Dokter Gude menyebutkan beberapa makanan yang tetap segar meski berada di luar kulkas.

"Paprika dan alpukat sebaiknya disimpan dalam wadah kedap udara pada suhu kamar.

-Mentimun bisa menjadi lembek dan berlubang jika disimpan di kulkas.

-Kentang bisa menjadi manis dan berpasir jika disimpan di kulkas. Menyimpan kentang pada suhu ruangan dalam wadah kedap udara dapat membantu tahan lebih lama.

-Apel dapat disimpan di meja pada suhu kamar selama kurang lebih sepekan. Setelah itu, apel dapat disimpan di kulkas jika ingin disimpan lebih lama.

-Pisang jika batangnya ditutup dengan bungkus plastik kedap udara dapat lebih tahan dan mencegahnya matang terlalu cepat.

-Berry juga tidak boleh disimpan di kulkas dan jika sudah kering cenderung bertahan lama.

-Madu bisa menjadi keras dan menggumpal di kulkas. Begitu pula dengan cokelat yang cenderung menjadi kasar dan tidak terasa jika disimpan di kulkas. ● tom

## Studi: Brokoli Mengandung Nutrisi Pencegah Kanker

**JAKARTA (IM)** - Berbagai penelitian terus mencari tahu cara menekan risiko kanker, termasuk lewat pilihan makanan yang sehat.

Seorang dokter telah mengungkapkan bahwa ada nutrisi dalam makanan yang bisa membantu mencegah terjadinya kondisi mematkan tersebut.

Dokter rumah sakit onkologi Tim Tiutan yang berpengalaman merawat pasien kanker mengatakan nutrisi itu adalah sulforaphane, salah satu bentuk fitokimia (nutrien dalam tumbuhan). Sulforaphane termuat dalam makanan hijau dan punya antikanker yang kuat.

Lewat akun TikToknya, Tiutan menguraikan fitokimia yang dapat membantu melawan kanker.

Sang dokter memberitahukan kabar baiknya, bahwa sayuran yang mengandung fitokimia tidak mahal dan tak sulit ditemukan, salah satunya brokoli.

"(Fitokimia) pertama kali dipelajari secara ekstensif pada tahun 1990-an oleh dr Jed Fahey di Universitas Johns Hopkins.

Mengingat penelitian menarik yang menunjukkan sifat antikarsinogeniknya, penjualan brokoli meroket di seluruh dunia pada saat itu," ungkapnya.

Penelitian yang dikutip Tiutan ini mengungkap bahwa fitokimia bernama sulforaphane menawarkan sifat antikanker, terutama pada kanker payudara dan usus besar.

Banyak studi laboratorium lain menunjukkan sulforaphane memiliki sifat antikarsinogenik.

Penelitian yang diterbitkan di Journal of Oral and Maxillofacial Pathology menyimpulkan bahwa mengonsumsi sayuran yang mengandung sulforaphane secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan secara umum. Termasuk, mengurangi risiko kanker.

Tiutan menawarkan kiat profesional untuk memastikan semua orang mendapatkan cukup senyawa ampuh. Caranya, memakan brokoli yang masih berbentuk kecabah karena kandungan senyawanya lebih kaya.

Tak cuma brokoli, sulforaphane juga bisa ditemukan di kubis, kangkung, dan sayuran lainnya. Selain itu, bisa juga mengonsumsi suplemen dengan fitokimia antikanker yang kuat.

Di sisi lain, Tiutan mencatat bahwa suplemen yang mengandung sulforaphane belum diteliti secara ekstensif dan belum disetujui oleh Food and Drug Administration. Oleh karena itu, lebih baik mengonsumsinya dalam bentuk alami. ● tom

## SAMBUNGAN

Hingga Desember 2023, IFG Life telah mendapatkan total dana sebesar Rp 31,16 triliun, yang berasal dari penyertaan modal negara (PMN) tahun anggaran 2021 sebesar Rp20 triliun dan PMN tahun anggaran 2023 Rp 3 triliun. Selain itu, dibantu adanya tambahan penguatan permodalan dari IFG sebesar Rp 6,7 triliun pada 2022 dan Rp 1,46 triliun pada 2023.

Dengan total suntikan modal tersebut, IFG Life ber-

## Bagaimana Nasib Jiwasraya Setelah...

sama-sama dengan Jiwasraya telah berhasil menyelesaikan program penyelamatan polis Jiwasraya, sebagai bentuk perlindungan terhadap konsumen, khususnya nasabah Jiwasraya.

Adapun komitmen pendanaan pada tahun 2024 sebesar Rp 3,56 triliun yang berasal dari PMN tahun anggaran 2024 diharapkan dapat menyelesaikan pengalihan polis tersisa di Jiwasraya.

Erick menilai, IFG telah mampu mengoptimalkan

suntikan dana dari pemerintah dengan menyelesaikan restrukturisasi polis Jiwasraya. Ia pun berharap IFG melalui IFG Life dapat meneruskan capaian positif dalam memberikan proteksi kepada nasabah.

"Harapannya IFG Life terus bertumbuh menjadi perusahaan asuransi jiwa yang semakin besar, inovatif dan berkelanjutan," kata Erick.

Sementara sebelumnya, Wakil Menteri BUMN Karti-

ka Wirjoatmodjo menyatakan, Jiwasraya pada akhirnya akan dilikuidasi.

"Memang Jiwasraya sendiri itu arahnya akan dilikuidasi, tapi itu ada ditangan OJK. Kita diskusi dengan OJK, kira-kira apa yang harus dipenuhi sebelum akhirnya ada likuidasi Jiwasraya ini," ucap Tiko -panggilan untuk Wirjoatmodjo - di Jakarta, Jumat (29/12) lalu.

Proses likuidasi Jiwasraya tersebut akan berlangsung dalam beberapa tahun. Sisa

## DARI HAL 1

aset yang masih ada juga akan dilepas.

Deputi Bidang Hukum dan Peraturan Perundang-Undangan Kementerian BUMN, Robertus Billitea, menjelaskan, dalam proses likuidasi Jiwasraya akan mengembalikan izin kepada OJK.

"Proses likuidasi berjalan kira-kira 1,2,3 tahun. Karena pemberesan sudah dilakukan saat ini, baru kemudian ada pembubaran terhadap Jiwasraya," ujar Robertus. ● mar

## Jokowi Bakal Kirim 2 Nama Kandidat...

Ari mengungkap ada tiga pertimbangan utama dalam penunjukan keppres tersebut.

"Pertama, surat pengunduran diri Firlil Bahuri tertanggal 22 Desember 2023," katanya.

Kedua, keputusan De-

## Bagaimana Nasib Jiwasraya Setelah...

wan Pengawas (Dewas) KPK Nomor: 03/Dewan Pengawas/ Etik/12/2023 tanggal 27 Desember 2023. Ketiga, Pasal 32 Undang-Undang Nomor 30 Tahun 2002 tentang KPK bahwa pemberhentian pimpinan KPK ditetapkan melalui

keputusan presiden.

Sebelumnya, Polda Metro Jaya menetapkan Firlil Bahuri sebagai tersangka kasus dugaan pemerasan terhadap mantan menteri pertanian Syahrul Yasin Limpo.

Dari sisi etik, Majelis Sidang Kode Etik Dewas KPK

telah menyatakan Firlil Bahuri bersalah melanggar Kode Etik dan Kode Perilaku Insan KPK terkait pertemuannya dengan Syahrul Yasin Limpo (SYL) yang berperkaradi KPK.

Atas pertimbangan tersebut, Dewas KPK kemudian

## Wedang Jahe Diklaim Bermanfaat untuk Penderita Diabetes

menjatuhkan sanksi terberat terhadap Firlil Bahuri, yakni diminta mengundurkan diri.

Firlil juga telah mengajukan surat pengunduran diri kepada Presiden Jokowi melalui Kementerian Sekretaris Negara (Kemensetneg) tertanggal 22 Desember 2023. ● mar

## Wedang Jahe Diklaim Bermanfaat untuk Penderita Diabetes

**JAKARTA (IM)** - Minuman wedang jahe dinilai bermanfaat untuk menghangatkan tubuh ketika cuaca sedang dingin.

Minuman tradisional yang satu ini bahkan menjadi favorit masyarakat hingga saat ini.

Namun tahukah Anda, bahwa ternyata wedang jahe memiliki beragam manfaat lain? Anda yang memiliki keluhan diabetes akan mendapatkan hal positif jika mengonsumsi minuman tersebut.

Menurut Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Profesor Zubairi Djoerban hal itu karena berkaitan dengan kadar gula darah seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan jika seseorang mengonsumsi jahe dengan porsi secukupnya maka dapat berperan mengurangi gula darah, menekankan resistensi insulin, dan mencegah komplikasi diabetes. Bahkan bisa mengurangi risiko kardiovaskular.

"Terdapat penelitian yang melibatkan 70 pasien diabetes tipe dua yang mengonsumsi 1600 mg jahe, terbukti dapat menurunkan trigliserida, kolesterol total,

fasting blood sugar (FBS), dan HbA1C," kata Profesor Zubairi, dikutip dalam akun X miliknya @ProfesorZubairi, Senin (1/1/2024).

Menurutnya, tidak hanya berkaitan dengan diabetes, tetapi jahe juga memberikan beberapa dampak yang signifikan terhadap kesehatan tubuh misalnya meredakan mual muntah, menjaga fungsi pencernaan, mencegah peradangan dan sindrom metabolik, serta gejala lainnya.

"Artinya yang suka minuman wedang jahe ya amat bisa dianjurkan dan dilanjutkan, sebab selain dapat memberikan efek hangat, manfaat lain yang dirasakan adalah dapat menyehatkan tubuh," ucap Profesor Zubairi.

Lebih lanjut, penelitian lain juga membuktikan dengan mengonsumsi suplemen-tasi jahe selama tiga bulan, maka dapat meningkatkan indeks glikemik.

Begitupun dengan mengonsumsi bubuk jahe harian, jika seseorang mengonsumsi setidaknya tiga kapsul dalam sehari dengan berukutan satu gram selama delapan minggu, maka manfaatnya tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya. ● tom

## Bus PO Bhineka Kecelakaan di Tol Japek,...

Lima Korban Teridentifikasi

Kanit Lakalantas Polres Karawang Ipda Bambang Jaelani mengatakan satu dari enam orang korban tewas, belum diketahui identitasnya.

Sementara itu, pihaknya sudah mengidentifikasi lima korban.

Dari enam korban meninggal dunia yang dibawa ke Rumah Sakit Rosela di Jalan

Interchange Karawang, satu orang korban belum diketahui identitasnya.

Korban yang meninggal dunia itu masing-masing Aep asal Desa Kanci, Cirebon, Durlam asal Kabupaten

Indramayu, Nurfaizah dari Kota Serang, Nasdirah asal Kabupaten Indramayu, dan Suharno warga Kabupaten Indramayu.

"Sedangkan satu korban lagi belum diketahui identi-

tasnya," ujarnya.

Bambang menyampaikan bahwa lima jenazah korban kecelakaan yang teridentifikasi kini telah dibawa pulang oleh pihak keluarga untuk dimakamkan. ● mar

## Mengejutkan, Ratu Denmark Umumkan...

"Saya telah memutuskan bahwa sekarang adalah waktu yang tepat," tambahnya, dan mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Denmark atas dukungan mereka selama bertahun-tahun.

Perdana Menteri (PM) Mette Frederiksen berterima kasih kepada ratu atas jasanya.

"Atas nama seluruh penduduk, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yang Mulia Ratu atas dedikasi seumur hidup dan upaya tak kenal lehannya untuk Kerajaan," katanya dalam sebuah pernyataan.

"Meskipun tugas dan jabatan bupati telah diwariskan selama lebih dari 1.000 tahun, namun masih sulit untuk memahami bahwa kini telah tiba saatnya pergantian takhta," demikian bunyi pernyataan tersebut.

"Banyak dari kita yang belum pernah mengenal bupati lain. Ratu Margrethe adalah lambang Denmark dan selama bertahun-tahun telah mencurahkan kata-kata dan perasaannya ke dalam diri kita sebagai bangsa dan negara," lanjutnya.

Berbeda dengan tradisi

kerajaan Inggris, tidak akan ada upacara penobatan resmi bagi Putra Mahkota Frederik, yang berusia 55 tahun. Sebaliknya, penobatannya akan diumumkan dari Kastil Amalienborg di Kopenhagen pada hari itu.

Dia akan menggantikannya sebagai Raja Denmark dan kepala negara di negara tersebut - yang merupakan monarki konstitusional - serta di Greenland dan Kepulauan Faroe.

Ratu Margrethe adalah tokoh populer di Denmark, dan banyak orang Denmark

mengharapkan dia untuk tetap bertahan sampai kematiannya.

"Dia bagi kami sama seperti Ratu Elizabeth bagi Anda," kata jurnalis Denmark Tine Gotzsche kepada BBC.

Ratu Margrethe menghadiri pemakaman Ratu Elizabeth II pada tahun 2022, dan mereka merayakan ulang tahunnya masing-masing di tahun yang sama.

Dia tidak diharapkan menjadi Ratu ketika dia dilahirkan. Namun ketika dia berusia 13 tahun, undang-undang Denmark diubah untuk mengizinkan perempuan

naik takhta.

Lebih dari satu dekade yang lalu, Ratu Margrethe menyatakan bahwa dia terinspirasi oleh mending Ratu Tine Gotzsche bahwa dia harus memahami jika dirinya harus mengabdikan hidupnya untuk negara seperti yang telah dilakukan Ratu Elizabeth, dan dengan cara itu dia sangat penting bagi dirinya.

Keduanya merupakan satu-satunya penguasa perempuan yang tersisa di dunia sebelum kematian Ratu Elizabeth. Elizabeth memerintah selama 70 tahun. ● mar

## Awali 2024, Gunung Merapi...

Dari pengamatan meteorologi, cuaca mendung. Angin bertiup tenang ke arah barat. Suhu udara 18,8-20 derajat Celsius dengan kelembaban udara 68-99 persen dan tekanan udara 872-918 mmHg.

Secara visual, gunung kabut 0-III. Asap kawah

bertekanan lemah teramati berwarna putih dengan intensitas tebal dan tinggi 25 m di atas puncak kawah.

Sedangkan gempa guguran tercatat 23 kali dengan Amplitudo 3-25 mm, durasi 28,6-131,88 detik. Gempa hybrid/fase banyak dua kali dengan Amplitudo 3 mm,

S-P 0 detik, durasi 5,2-5,76 detik.

"Tingkat aktivitas Gunung Merapi tetap berada di level III atau siaga," katanya.

BPTTKG telah mengeluarkan rekomendasi potensi bahaya saat ini berupa guguran lava dan awanpanas 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.

Data pemantauan menunjukkan suplai magma masih berlangsung yang dapat memicu terjadinya awan panas guguran di dalam daerah potensi bahaya. Masyarakat agar tidak melakukan kegiatan apapun di daerah potensi bahaya. ● osm

## Jebakan Tikus Makan Korban Lagi,...

"Korban ditembak warga sekitar pukul 17.00 WIB, kemudian kami Bersama tim medis menuju TKP untuk melakukan pemeriksaan," ungkap Kapolsek Kedungtuban, AKP Sujiharno, Senin (1/1).

Petugas dari Polsek Kedungtuban bersama Koramil, Sat Pol PP dan tim medis Puskesmas Ketuwan mendatangi TKP untuk melakukan pemeriksaan.

Jenazah korban dievakuasi

bersama warga sekitar dan dilanjutkan pemeriksaan terhadap tubuh korban. Saat diperiksa korban sudah dalam keadaan meninggal dunia, pada tubuh korban bagian ibu jari, telunjuk, dan jari tengah, tangan

kini mengalami luka bakar.

"Tidak ditemukan tanda tanda kekerasan atau penganiayaan. Selanjutnya jenazah diserahkan kepada pihak keluarga untuk dimakamkan sebagaimana mestinya," jelasnya.

Ia pun mengimbau kepada warga agar tidak memasang jebakan tikus yang menggunakan kawat, dan ada aliran listrik sembarangan, agar tidak jatuh korban lagi akibat tersengat jebakan tikus. ● osm

## 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:** Subagijo (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