

Studi: Tomat Ampuh Turunkan Risiko Tekanan Darah Tinggi 36%

Tomat mengandung potasium atau kalium, nutrisi yang dikenal membantu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi efek natrium dalam tubuh.

JAKARTA (IM) - Makan tomat sehari mungkin bermanfaat bagi kesehatan jantung seiring makanan ini dapat berperan dalam membantu mencegah dan mengelola hipertensi atau tekanan darah tinggi, menurut sebuah studi yang diterbitkan Desember 2023 di *European Journal of Preventive Cardiology*.

Tomat mengandung potasium atau kalium, nutrisi yang dikenal membantu menurunkan tekanan darah dengan mengurangi efek natrium dalam tubuh.

“Tomat adalah salah satu sayuran yang paling banyak dikonsumsi, tersedia secara luas, dan terjangkau di seluruh dunia. Makanan ini termasuk bagian penting dari beberapa diet terbaik termasuk diet Mediterania,” kata penulis studi Rosa Maria Lamuela-Raventos, PharmD, baru baru ini.

Untuk sampai pada temuan itu, para peneliti melibatkan lebih dari 7.000 orang dewasa di Spanyol yang berisiko tinggi terkena penyakit

kardiovaskular.

Mereka meminta para peserta menyelesaikan kuesioner tentang gaya hidup dan status kesehatan mereka, serta kebiasaan makan, termasuk konsumsi tomat.

Konsumsi tomat harian termasuk makan tomat mentah atau produk tomat, seperti saus tomat dan gazpacho atau sup tomat dingin Spanyol.

Kemudian, konsumsi tomat peserta dikategorikan menjadi empat kelompok, berdasarkan ukuran porsi yakni terendah (kurang dari 44 gram), menengah (44–82 gram), menengah atas (82–110 gram) dan tertinggi (lebih dari 110 gram).

Hasilnya, ditemukan konsumsi tomat yang lebih banyak menurunkan risiko hipertensi sebesar 36 persen, dan bahkan konsumsi tomat dalam jumlah sedang pun memiliki efek menurunkan tekanan darah.

Sementara itu, perubahan yang kurang signifikan ditemukan pada peserta dengan

tekanan darah tinggi.

Para peneliti berpendapat hal ini mungkin disebabkan fakta orang-orang tersebut berusia lebih tua dan memiliki tekanan darah yang sudah berlangsung lama.



ma s e r t a f a k t o r r i s i k o l a i n y a, s e h i n g a m e m b u a t p e r u b a h a n s i g n i f i k a n j a d i l e b i h s u l i t.

Tomat menjadi makanan yang direkomendasikan oleh Asosiasi Jantung Amerika

(AHA) untuk menurunkan hipertensi terutama karena mengandung potasium jumlah tinggi.

Pakar jantung di NYU Langone Health Gregory Katz, MD mengatakan ada sejumlah data yang me-

sehat secara umum atau karena asupan potasium adalah representasi yang baik untuk diet rendah natrium, atau potasium saja yang terpenting.

Rekomendasi untuk mengurangi natrium dan meningkatkan kalium merupakan modifikasi gaya hidup yang sudah mapan untuk mengurangi ri-

siko hipertensi. Meningkatkan konsumsi tomat merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan diet potasium.

Selain potasium, tomat juga merupakan sumber likopen, yakni karotenoid dengan sejumlah manfaat untuk sistem kardiovaskular, antara lain efek antioksidan dan anti-inflamasi. • tom

Konsumsi Minuman Energi Terlalu Banyak Pengaruhi Kesehatan Mental

JAKARTA (IM) - Minuman berenergi semakin populer di kalangan generasi muda. Meski bisa memberikan rasa segar dan bertenaga, konsumsi minuman berenergi yang terlalu banyak pada usia muda bisa memengaruhi kesehatan mental.

Dampak konsumsi minuman berenergi terhadap kesehatan mental diungkapkan dalam sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh tim peneliti dari Teesside University dan Newcastle University.

Studi ini menemukan bahwa anak muda yang banyak mengonsumsi minuman berenergi lebih berisiko terhadap kecemasan, stres, depresi, dan pemikiran ingin bunuh diri.

Studi ini juga menemukan bahwa konsumsi minuman berenergi yang tinggi berkaitan dengan semakin besarnya kemungkinan seseorang untuk memiliki perilaku berisiko.

Sebagai contoh, melakukan penyalahgunaan narkoba, melakukan kekerasan, dan



melakukan hubungan seksual yang tak aman. Mereka juga cenderung lebih berisiko untuk memiliki performa akademik yang buruk, masalah tidur, serta kebiasaan pola makan tidak sehat.

“Minuman berenergi dipasarkan pada anak muda sebagai cara untuk meningkatkan energi dan performa, tetapi temuan kami mengindikasikan bahwa minuman

tersebut membawa lebih banyak dampak buruk dibandingkan kebaikan,” jelas ketua tim peneliti dan profesor di bidang nutrisi kesehatan masyarakat dari Teesside University, Amelia Lake, seperti dilansir Express pada Minggu (21/1).

Selain memengaruhi kesehatan fisik, konsumsi minuman berenergi yang berlebih juga bisa berdampak pada

kesehatan fisik. Seperti diketahui, satu kaleng minuman berenergi bisa memiliki kandungan kafein yang setara dengan empat gelas espresso.

Kandungan gula dalam minuman berenergi juga relatif tinggi. Satu kaleng minuman berenergi bisa mengandung hingga belasan sendok teh gula.

Oleh karena itu, sejumlah negara memiliki larangan

untuk menjual minuman berenergi kepada anak muda, terutama remaja. Lithuania dan Latvia misalnya, melarang penjualan minuman berenergi kepada individu berusia di bawah 18 tahun. Turkiye juga telah melarang penjualan minuman berenergi kepada anak dan remaja sejak 2018.

Di Inggris, larangan untuk menjual minuman berenergi kepada anak berusia di bawah 16 tahun juga sedang diperjuangkan. Temuan terbaru dari tim peneliti Teesside University dan Newcastle University ini dinilai dapat semakin memperkuat bukti untuk mendukung diberlakukannya larangan tersebut.

“Temuan penting ini menambah bukti bahwa minuman berenergi bisa merugikan bagi kesehatan fisik dan mental anak-anak serta anak muda, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang,” ujar Chief Executive Royal Society for Public Health, William Roberts. • tom

SAMBUNGAN

pihaknya belum menerima hasil investigasi dari otoritas penegak hukum di Amerika Serikat atas dugaan tindak pidana korupsi lintas negara tersebut.

Menurutnya, Kementerian BUMN sebagai pemegang saham ketiga perseroan perlu menerima atau mendapatkan

Tiga Perusahaan BUMN Diduga..

laporan dari otoritas penegak hukum di AS. Sehingga, dugaan keterlibatan petinggi BUMN bisa diproses lebih lanjut.

“Tapi kan perlu kasih ke kita dong (hasil investigasi), data-data yang kita akan sampaikan juga diproses lebih lanjut. (Berarti belum ter-

info?) belum terinfo, itu baru dipublish mereka di media aja,” katanya..

Kementerian BUMN justru baru memperoleh informasi awal melalui pemberitaan media massa saat ini. Karena itu, Kementerian BUMN masih menunggu penyerahan hasil investigasi

dari penegak hukum negara adidaya tersebut.

Arya memandang dokumen itu diperlukan agar pihaknya bisa melihat secara komprehensif kasus tersebut, terutama keterlibatan oknum petinggi BUMN.

“Kan gini, itu kan dari Amerika-nya, kan kita tung-

DARI HAL 1

gu hasil yang mereka itu, pasti masuk ke kita juga. Kita tunggu mereka ini, apa saja mereka dapat dan siapa saja mereka tau, karena kalau liat datanya sih cukup lengkap juga, karena ada yang katanya bayarin main golf, itu kan detail,” ungkapnya. • mar

Survei: 61,3% Masyarakat Indonesia..

politik dinasti, ditanyakan, apakah saudara cemas atau tidak cemas keberadaan politik dinasti menghambat demokrasi di Indonesia? Dari total 63,0 persen

responden yang menyatakan tidak setuju politik dinasti, ternyata hanya 46,9 persen yang mengaku cemas karena menghambat demokrasi.

“Kalau saya hipotes-

akan bahwa memang penolakan ini belum 100 persen itu implementasinya diketahui masyarakat apakah betul ketika politik dinasti dilakukan demokrasi itu

akan terhambat, apakah proseduralnya tetap tiba-tiba tidak ada, apakah proses demokrasi pemilu itu ketika politik dinasti dijalankan apakah tidak ada,” kata

Nahrudin.

“Jadi masih ada gap pengetahuan masyarakat terkait penghambatan demokrasi lewat politik dinasti,” ujarnya. • mar

47 Orang Korban Tanah Longsor..

dari daerah tersebut.

CCTV melaporkan, pihak berwenang telah meluncurkan tanggap darurat yang melibatkan lebih dari 200 petugas penyelamat, serta puluhan mobil pemadam kebakaran dan peralatan lainnya untuk upaya pencarian korban.

Rekaman yang dibagikan di media sosial oleh lembaga penyiaran lokal menunjukkan, para pekerja darurat yang mengenakan pakaian oranye dan helm sedang mengangkat bebatuan yang runtuh dan menggali longsor tanah di tengah pegunungan yang

menjulung tinggi yang dipenuhi salju.

Xinhua melaporkan bahwa otoritas tengah melakukan upaya untuk mengetahui apa yang terjadi.

Tanah longsor biasa terjadi di Yunnan, wilayah terpencil di Tiongkok, di mana

barisan pegunungan terjal berbatasan dengan dataran tinggi Himalaya.

Tiongkok telah mengalami serangkaian bencana alam dalam beberapa bulan terakhir, beberapa di antaranya disebabkan oleh cuaca ekstrem.

Lebih dari 20 orang tewas ketika hujan lebat memicu tanah longsor di dekat kota utara Xi'an pada bulan Agustus tahun lalu.

Sebelumnya pada bulan Juni 2023 lalu, tanah longsor di provinsi Sichuan menewaskan 19 orang. • mar

Seorang Petani di OKU Diterkam..

terhadap potensi serangan binatang buas saat beraktivitas

di kebun. BPBD OKU menyarankan

agar masyarakat tidak pergi sendirian ke kebun terutama

jika lokasinya jauh. Korban selamat saat ini tengah menjalani

perawatan secara intensif di Rumah Sakit Baturaja. • osm

Paling Tajir, Kucing Taylor Swift..

Diet Coke tahun 2013. Namun, sebagian akan mengenalnya sejak video Blank Space, ME! dan Karma. Selain itu, Olivia

Benson juga tampil di Taymojis yakni kumpulan emoji yang pernah tersedia di aplikasi jejaring sosial The Swift Life.

Sebagai bukti popularitasnya, Olivia Benson memenangkan penghargaan hewan pilihan favorit di Nickelodeon's

Kid's Choice pada tahun 2023. Pada tahun 2023, Olivia Benson memiliki total kekayaan bersih US\$ 97 juta. Olivia

menduduki peringkat ketiga hewan peliharaan Terkaya dunia menurut The Ultimate Pet Rich List. • osm

Penderita Diabetes Harus Perhatikan Jam Makan Malam, Ini Alasannya

JAKARTA (IM) - Penderita diabetes perlu memperhatikan jadwal makan malam secara konsisten untuk menjaga stabilitas gula darah dan mencegah gangguan tidur. Hal ini dikatakan dokter spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Umum Pusat Nasional (RSUPN) Dr. Cipto Mangunkusumo Dr. dr. Tri Juli Edi Tarigan, SpPD-KEMD, Minggu (21/1).

“Misalkan pukul 7 malam sudah ditentukan jadi jam makan malam, ya sudah jam segitu makan malamnya. Sesibuk apapun, makan malamnya tetap jam 7 malam datang ke meja makan karena, kan, sedang minum obat,” katanya.

Dengan menjaga gula darah tetap stabil, penderita diabetes dapat mengurangi kemungkinan gangguan tidur. Gula darah yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat menjadi penyebab gangguan tidur.

“Untuk penderita diabetes makan malamnya ini juga jangan terlalu malam, kalau bisa makan malamnya dijadwalkan di jam 6 sore sampai 7 malam,” katanya. • tom

karena produksi urin meningkat dan keinginan berkemih menjadi lebih sering sehingga menyebabkan rasa haus berkelanjutan,” ujarnya.

Pada penderita diabetes dengan gula darah rendah, gangguan tidur juga kerap dialami karena membuat jantung berdebar, bahkan menciptakan kecemasan yang akhirnya membuat rasa tidak nyaman saat ingin tidur.

Kebiasaan makan malam yang terlalu sempit dengan waktu tidur berpotensi juga memberikan masalah gangguan tidur. Jika waktu makan malam dan waktu tidur terlalu dekat, saluran cerna biasanya masih aktif dan juga membuat hormon-hormon di tubuh masih tinggi dan mengakibatkan tubuh menjadi sulit untuk tidur.

Maka dari itu, penderita diabetes disarankan menjalankan makan malam yang tidak terlalu dekat dengan waktu tidur.

“Untuk penderita diabetes makan malamnya ini juga jangan terlalu malam, kalau bisa makan malamnya dijadwalkan di jam 6 sore sampai 7 malam,” katanya. • tom

Masyarakat Diingatkan tidak Takut Periksa Gula Darah



JAKARTA (IM) - Dokter Spesialis Penyakit Dalam Divisi Endokrin, Metabolik, dan Diabetes Farid Kurniawan mengimbau masyarakat agar tidak takut memeriksa kadar gula darah untuk mendeteksi diabetes secara dini agar mendapatkan penanganan yang optimal.

“Jangan karena takut ketahuan diabetes, jadi ngak mau periksa diabetes awal-awal,” ujar dokter spesialis penyakit dalam di Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr Cipto Mangunkusumo tersebut, baru baru ini.

Farid menjelaskan, apabila seseorang mengetahui diabetesnya sedari dini, tata laksanaanya akan lebih optimal. Tata laksana yang optimal, kata Farid, penting agar seseorang bisa mengontrol gula darahnya dengan baik.

Akibatnya, risiko terjadinya komplikasi dari diabetes pun akan semakin kecil. “Diabetes itu induk dari semua penyakit. Penyakit jantung, stroke, bahkan kanker itu juga terkait dengan diabetes,” kata Farid.

Oleh karena itu, lanjut Farid, masyarakat harus berani memeriksakan gula

darah untuk mendeteksi diabetes sejak dini.

Terlebih, untuk seseorang yang memiliki faktor risiko, seperti obesitas, memiliki orangtua atau keluarga dengan riwayat diabetes, hingga gaya hidup yang tidak sehat.

Kalau misalkan ketahuan memiliki diabetes, kata Farid, orang tersebut dapat kontrol secara rutin ke dokter dan minum obat secara teratur.

Selain itu, orang tersebut juga dapat menjaga pola hidup dengan baik, dan implikasinya adalah gula darah yang terkontrol.

“Jadi bisa terhindari dari segala macam komplikasi diabetes tadi,” kata Farid.

Ia mengingatkan diabetes juga bisa terjadi pada usia yang relatif muda, yakni umur 20-30 tahun.

Diabetes, kata dia, tidak hanya menyerang orang-orang berusia lanjut.

Farid mengimbau, apabila memiliki frekuensi buang air kecil yang tinggi, sering merasa haus, cepat merasa lapar, penurunan berat badan, lemas, hingga infeksi berulang, sebaiknya segera memeriksakan diri.

“Secepatnya screening untuk pemeriksaan kadar gula darah ke dokter umum atau puskesmas terdekat,” pungkasa Farid. • 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.

ARTISITIK: 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