

Sejuta Manfaat Bawang Putih untuk Kesehatan, Cegah Penyakit Jantung Hingga Kanker

Bawang putih juga memiliki berbagai kandungan untuk mencegah berbagai paparan radikal bebas yang bisa memicu gangguan kesehatan lainnya.

JAKARTA (IM) - Manfaat bawang putih banyak digunakan bukan hanya untuk bumbu masakan saja melainkan juga kesehatan. Beragam manfaatnya sendiri mulai dari mencegah asam urat hingga penyakit kanker.

Selain dimanfaatkan untuk mencegah asam urat dan kanker, bawang putih juga memiliki berbagai kandungan untuk mencegah berbagai paparan radikal bebas yang bisa memicu gangguan kesehatan lainnya.

Untuk mendapat khasiat dan manfaat bawang putih, Anda bisa mengkonsumsinya secara langsung atau dalam keadaan mentah dan sudah terbukti menangkali berbagai penyakit.

Mengutip dari berbagai sumber, berikut ini adalah manfaat bawang putih untuk kesehatan yang bisa Anda simak sebagai alternatif alami mencegah gangguan penyakit.

1. Mengontrol asam urat.

Bawang putih telah lama digunakan sebagai obat tradi-

sional, tak terkecuali pada penderita asam urat. Kandungan yang ada pada bawang putih diketahui memiliki manfaat yang baik bagi penderita asam urat.

Apabila penderita asam urat mengkonsumis bawang putih secara rutin, manfaatnya dapat mengontrol penyakit asam urat yang ada di dalam tubuh.

2. Mengontrol Kolesterol.

Bawang putih juga memiliki kandungan zat allicin yang di dalamnya dapat menghambat pembentukan kolesterol jahat. Untuk membantu mengontrol kadar kolesterol, Anda bisa mengonsumsinya secara rutin.

Manfaat bawang putih untuk mengontrol kolesterol sendiri mampu menurunkan kadar sebesar 10 hingga 15 persen jika setiap hari dikonsumsi.

3. Menurunkan Tekanan Darah.

Senyawa aktif dalam bawang putih dapat menu-



runkan tekanan darah atau istilah kedokteran dikenal dengan hipertensi.

Rempah dengan aroma kuat ini sendiri mampu membuat pembuluh darah rileks, sehingga melancarkan aliran darah lancar.

4. Mencegah Penyakit Jantung.

Manfaat mengonsumsi bawang putih selanjutnya adalah meminimalkan risiko terkena penyakit jantung.

Di mana kandungan diallyl trisulfide dalam bawang putih dapat mengurangi risiko

penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke.

5. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh.

Bawang putih mentah dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh yang dapat mencegah sekaligus meredakan flu dan pilek.

Kandungan allicin dalam bawang putih tidak hanya bermanfaat sebagai obat asma alami, melainkan juga memiliki khasiat antivirus, sehingga bisa melawan virus penyebab

flu dan pilek.

6. Meningkatkan Kesehatan Tulang

Kemudian, bawang putih dipercaya mampu meningkatkan kesehatan tulang. Bawang putih adalah salah satu makanan yang baik untuk mencegah osteoporosis.

Jadi bagi penderita osteoporosis, Anda bisa mengonsumsi bawang putih mentah secara rutin agar memberikan efek yang baik bagi tulang.

7. Menjaga Kesehatan Otak

Khasiat bawang putih dalam menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol juga bermanfaat untuk mencegah gangguan fungsi otak, seperti penyakit Alzheimer dan demensia.

Tekanan darah dan kadar kolesterol yang tinggi bisa menyumbat dan merusak pembuluh darah kecil di otak.

8. Menurunkan Risiko Penyakit Kanker

Manfaat bawang putih berikutnya, yakni menurunkan risiko terjadinya kanker lambung. Bawang putih dipercaya mampu mencegah keparahan berbagai jenis kanker.

Namun, efektivitas bawang putih dalam menurunkan dan mencegah keparahan kanker ini masih perlu diteliti lebih lanjut. • tom

SAMBUNGAN

Presiden Boleh Kampanye dan Memihak,..

DARI HAL 1

kampanye dan berpihak ke paslon atau partai tertentu.

“Artinya apa yang disampaikan pak Jokowi tidak salah secara undang-undang,” kata Chico kepada wartawan, Rabu (24/1).

Hanya saja, ada aspek lainnya yang perlu diperhatikan dan juga dipertimbangkan, yakni aspek etika. Apalagi dalam kontestasi Pilpres 2024

ini, ada salah satu pasangan calon yang memiliki hubungan erat dengan Presiden.

“Ada semacam etika dan anggapan masyarakat tentang nepotisme dan lain-lain, tentunya akan semakin kental apalagi Presiden mengkampanyekan salah satu paslon yang kebetulan di situ ada putra kandungnya,” ujarnya.

Senada dengan itu juga

diucapkan Jubir Timnas Anies

Baswedan-Muhaimin Iskandar, Nur Iswan. Ia menilai pernyataan Jokowi tersebut tidak memberikan rasa keadilan di tengah masyarakat.

“Masyarakat luas sesungguhnya berharap besar presiden sebagai kepala negara dan kepala pemerintahan bersikap adil kepada semua paslon,” kata Nur Iswan saat

dikonfirmasi, Rabu (24/1).

Perlu diketahui bahwa presiden dan menteri adalah tokoh publik, merupakan warga negara yang punya hak politik untuk mendukung capres dan parpol yang disukainya. Sekretaris Jenderal (Sekjen) DPP PSI Raja Juli Antoni, dalam keterangan tertulis, Rabu (24/1), menyotokhan Pilpres tahun 2004. Ketika

itu, salah satu kandidat calon presidennya adalah Megawati Soekarnoputri, yang saat itu menjabat Presiden dan sekaligus Ketua Umum PDI-P.

“Tidak ada masalah. Ibu Megawati sebagai tokoh politik ketika itu bisa membedakan dengan baik, kapan berlaku sebagai presiden, calon presiden dan ketua umum partai,” ujar Raja. • mar

Per 1 Januari, Tunjangan Lauk Pauk..

Dia mengatakan untuk prajurit yang bertugas di wilayah operasi lainnya juga menerima kenaikan ULP itu secara bertahap pada 2024. Daerah operasi itu di antaranya, Pulau Jawa (wilayah operasi 1), Pulau Sumatera (wilayah operasi 2), Pulau Sulawesi dan Pulau Kalimantan (wilayah operasi 3), Bali dan Nusa Tenggara (wilayah

operasi 4).

“Kami masih Rp88.000 tahun ini. Inshaallah, pada Tahun Anggaran 2024, khususnya di wilayah 5 sudah kami bisa berikan kepada prajurit yang melaksanakan tugas operasi,” kata Panglima TNI.

Kenaikan ULP merupakan salah satu program prioritas Agus Subiyanto sejak dia resmi menjabat sebagai

Panglima TNI pada 22 November 2023.

Agus Subiyanto pada beberapa kesempatan menyampaikan kenaikan ULP merupakan salah satu cara meningkatkan profesionalisme prajurit, karena prajurit yang profesional harus dengan baik (well-trained), dilengkapi dengan alat utama sistem persenjataan (alut-

sista) yang modern (*well-equipped*), dan sejahtera (*well paid*).

“Berbagai tunjangan prajurit di daerah operasi masih perlu mendapatkan perhatian, termasuk fasilitas perumahan, pendidikan, dan kesehatan yang layak juga diperlukan bagi prajurit dan keluarganya; karena hal ini sangat berpengaruh pada moral dan

semangat prajurit saat melaksanakan tugas,” kata Agus saat memaparkan visi dan misinya sebagai Panglima TNI di Komisi I DPR RI, Jakarta, pada 13 November 2023.

Program-program prioritas Panglima TNI itu terangkum dalam visinya, yaitu TNI yang profesional, responsif, integratif, modern, dan adaptif (PRIMA). • mar

Bahlil Ngotot Lanjutkan Hilirisasi..

Pasangan Calon (Paslon) Presiden dan Wakil Presiden yang memandang sebelah mata soal keberlanjutan program hilirisasi ke depannya. Padahal program hilirisasi

ini sudah berhasil memberikan nilai tambah terhadap perekonomian nasional.

Bahlil menjelaskan, program hilirisasi banyak mendapatkan catatan dari

negara-negara di dunia yang meminta Indonesia untuk mempertimbangkan kebijakan larangan ekspor barang mentah.

Hal itu yang turut mem-

buat Indonesia digugat ke WTO (World Trade Organization) beberapa waktu lalu.

“Hati-hati loh, ini saya mengumumkan, jangan

sampai di bangsa ini ada antek antek asing untuk masuk merusak tanaman dan mempengaruhi kebijakan publik, bahaya ini,” ujar Bahlil. • mar

Jam Kiamat Tetap Menunjukkan..

telah mempertimbangkan dampak risiko baru yang disebabkan oleh manusia, seperti Kecerdasan Buatan (AI) dan perubahan iklim, serta ancaman terbesar yakni perang nuklir.

Dalam pengumumannya pada Selasa (23/1), Bulletin mengatakan bahwa Tiongkok, Rusia dan Amerika Serikat

(AS) menghabiskan banyak uang untuk memperluas atau memodernisasi persenjataan nuklir mereka yang bisa menambah bahaya perang nuklir yang selalu ada karena kesalahan perhitungan.

Selain itu, perang di Ukraina juga telah menciptakan risiko eskalasi nuklir yang selalu ada.

Seperti diketahui, Jam Kiamat diciptakan pada 1947 oleh J Robert Oppenheimer dan rekan ilmuwan AS yang mengembangkan bom atom.

Mereka telah melihat dampak buruknya dua tahun sebelumnya, pada akhir Perang Dunia Kedua, di kota Hiroshima dan Nagasaki di Jepang. Mereka ingin mem-

peringatkan masyarakat dan memberikan tekanan pada para pemimpin dunia untuk memastikan senjata nuklir tidak digunakan lagi.

Jarum jam telah bergerak sebanyak 25 kali. Pada 1947, mereka mulai pada pukul tujuh menit menjelang tengah malam. Pada akhir Perang Dingin, pada 1991, waktu

mereka mundur ke 17 menit menjelang tengah malam.

Pavel Podvig, seorang ahli senjata nuklir Rusia yang telah terlibat dalam penetapan Jam Kiamat selama bertahun-tahun, mengatakan bahwa dia terkejut ketika Presiden Putin meniadakan kekuatan nuklir Rusia setelah invasi ke Ukraina. • osm

Tak Sanggup Bayar Persalinan..

persalinan,” ujar Made saat dihubungi, Rabu (24/1).

AA sudah ditangkap polisi pada Minggu (21/1) lalu, di Mushala Al Abror, Jalan Nusantara Kelapa Dua, Ci-

manggis. “Pertama kalinya diamankan oleh warga yang mau ke mushala tersebut. Sekarang (AA) sudah ditahan oleh kami,” ucap Made.

Pihak kepolisian masih

terus menyidik kasus ini. AA sendiri telah ditetapkan sebagai tersangka. AA dijerat Pasal 305 Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) dengan ancaman hukuman 5 tahun enam

bulan. Sementara itu, kondisi bayi perempuan yang dilahirkan AA masih dirawat di RS Polri Bhayangkara Brimob, Kelapa Dua, Kota Depok. Bayi tersebut lahir dalam kondisi sehat

dan tidak cacat. Lantaran bayi itu lahir prematur dengan berat badan hanya 2.300 gram, pihak rumah sakit akan memantau perkembangan bayi itu hingga sehat. • osm

Donald Trump Menang..

alternatif selain Trump.

Para sekutu Trump menentang tekanan pada Haley agar meninggalkan pemilu sebelum pemilu ditutup, namun Haley berjanji setelah hasil pemilu diumumkan akan melanjutkan kampanyenya.

Berbicara kepada para pendukungnya, Haley meningkatkan kritiknya terhadap mantan presiden tersebut, mempertanyakan ketajaman mentalnya dan menyatakan dirinya sebagai kandidat pemersatu yang akan men-

gantarkan perubahan generasi.

“Kompetisi ini masih jauh dari selesai. Masih ada lusinan negara bagian yang tersisa,” kata Haley, sementara beberapa orang di antara kerumunan berteriak, “Ini belum berakhir!”

Sementara itu, Trump kini bisa membanggakan dirinya sebagai kandidat presiden Partai Republik pertama yang memenangkan pemilu terbuka di Iowa dan New Hampshire, sejak kedua negara bagian tersebut mulai

memimpin kalender pemilu pada 1976.

Hal ini merupakan sebuah tanda yang mencolok betapa cepatnya Partai Republik mendukung Trump untuk menjadikannya calon presiden mereka. Untuk ketiga kalinya berturut-turut.

Pada pesta kemenangannya pada Selasa (23/1) malam, Trump berulang kali menghinia Haley dan memberikan pidato yang jauh lebih marah dibandingkan setelah kemenangannya di Iowa, ketika pesannya adalah persatuan

Partai Republik.

“Jangan biarkan seseorang meraih kemenangan ketika dia mengalami malam yang sangat buruk,” terangnya.

“Hanya sedikit catatan untuk Nikki: Dia tidak akan menang,” lanjutnya.

Dengan kemenangan mudah di kedua negara bagian awal, Trump menunjukkan kemampuan untuk menyatukan faksi-faksi Partai Republik yang mendukungnya.

Dia mendapat dukungan dari kelompok konservatif evangelis yang berpengaruh

di kalangan pemilih moderat di Iowa dan New Hampshire, kekuatan yang dia harap dapat ditiru selama pemilihan umum.

Trump mencatatkan hasil yang sangat kuat di wilayah paling konservatif di negara bagian itu, sedangkan Haley memenangkan lebih banyak wilayah liberal.

Satu-satunya wilayah di mana Haley memimpin Trump berada di kota-kota yang berhaluan Demokrat seperti Concord, Keene, dan Portsmouth. • mar

Pentingnya Skrining Kadar Vitamin D pada Anak

JAKARTA (IM) - Mengonsumsi vitamin D ternyata memberikan banyak manfaat yang dapat dirasakan tubuh. Tidak hanya pada orang dewasa, vitamin D juga tidak kalah penting diberikan kepada anak-anak. Alhasil vitamin juga direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dan American Academy of Pediatrics (AAP).

Faktanya, satu dari dua orang di Indonesia mengalami kekurangan vitamin D yang menjadikan imunitasnya menurun dan sering kali mudah sakit. Biasanya kondisi ini terjadi pada anak-anak, sehingga membuatnya sering sakit dan mengganggu pertumbuhannya.

“Pada anak-anak karena sering sakit maka pertumbuhannya kurang optimal, berat badannya juga seret. Nah sering banget nih pasien yang bolak balik sakit setiap bulan batuk pilek atau diare muntah, gampang infeksi. Aku screening kadar vitamin D nya, dan hasilnya kurang,” kata dr. Mesty Ariotedjo Sp.A, MPH selaku Dokter Spesialis Anak, baru baru ini.

Lebih lanjut, setelah diberikan suplementasi vitamin lalu dilakukan pemeriksaan kembali ternyata pasien mengalami perbaikan yang

signifikan. Sehingga menurut dr Mesty hal ini sejalan dengan rekomendasi IDAI dan AAP.

“IDAI dan AAP menganjurkan bayi kurang dari satu tahun untuk mengonsumsi vitamin D dosis 400 IU/hari, dan pada anak diatas satu tahun sampai dewasa termasuk kita, untuk mengonsumsi vitamin D 600 IU per harinya,” ucap dr Mesty.

Menurut dr Mesty selain berhubungan dengan imunitas, kurangnya vitamin D dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit autoimun, alergi, bahkan depresi. Oleh karena itu, konsumsi vitamin D untuk anak juga penting untuk diperhatikan.

Di sisi lain, IDAI juga menyebut bahwa Vitamin D dapat diperoleh secara alami dari sinar matahari dan sumber makanan.

Jika mendapat paparan sinar matahari yang cukup, manusia juga perlu vitamin D dari makanan.

Kadar vitamin D yang cukup dalam tubuh dapat memelihara kesehatan tulang, meningkatkan ketahanan tubuh, dan menurunkan risiko penyakit autoimun dan keganasan.

Sinar matahari yang mengandung ultraviolet A berfungsi mengubah provitamin D di kulit menjadi vitamin D. Orang berkulit gelap memerlukan paparan sinar matahari yang lebih tinggi dibanding orang berkulit putih. • tom

Teknologi Ini Bikin Tingkat Keberhasilan Bayi Tabung Meningkat

JAKARTA (IM) - Tingkat keberhasilan bayi tabung di Klinik bayi tabung Blastula IVF Siloam Sriwijaya di kota Palembang, Sumatera Selatan (Sumsel) mengalami peningkatan signifikan. Sejak Januari 2021, lebih dari 450 kehamilan berhasil dihasilkan.

Angka tersebut menunjukkan program bayi tabung pada klinik ini mengalami peningkatan rate yang signifikan.

Terhitung mulai dari bulan Februari 2021 hingga bulan November 2023, tingkat keberhasilan yang diraih oleh Blastula IVF Centre adalah sebesar 55%, 764 IVF Cycles, 341 Insemination, 450 Pregnancies, 255 Take Home Babies

Direktur Siloam Hospitals Sriwijaya dr Bona Fernando MARS mengatakan, bahwa klinik itu sampai saat ini dijalankan oleh

tim dokter spesialis kandungan konsultan fertilitas beserta team embriolog, perawat, dan non medis lainnya serta management rumah sakit siloam dan telah menghasilkan lebih dari 450 kehamilan dan lebih dari 255 bayi yang telah lahir.

“Selama 3 tahun ini Layanan bayi tabung Blas-

tula IVF ini terjadi akibat sinergi yang baik antara klinisi dan manajemen dengan satu tujuan, yaitu memberi harapan bagi mereka yang sedang menunggu keturunan.

Kepedulian dan prioritas merupakan misi Blastula IVF dalam memberikan pelayanan untuk setiap pasangan suami istri yang datang ke klinik Blastula” tutur, Direktur RS Klinik Bayi Tabung Blastula IVF Siloam Sriwijaya, Bona Fernando

Head Of Klinik Bayi Tabung Blastula IVF Siloam Sriwijaya dr. M. Aerul Chakra, SpOG-KFER, MIGS, dengan usia ke 3 ini Klinik Bayi Tabung Blastula IVF Siloam Sriwijaya akan semakin meningkatkan kualitas baik dari alat mau pun kompetensi team Medis sehingga semakin meningkatkan persentase keberhasilan pasien pasangan suami istri yang melakukan program kehamilan.

Adapun teknologi terbaru yang sudah bisa dilakukan di Blastula IVF – RS. Siloam Sriwijaya Palembang untuk meningkatkan angka persentase keberhasilan adalah PGT-A, PRP, PGD & PGS. Terhitung mulai dari bulan Februari 2021 hingga bulan September 2023, tingkat keberhasilan yang diraih oleh Blastula IVF adalah sebesar 55% (421 pasien). • tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
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 Juzuli (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