

Kacang Mete Mampu Kurangi Kolesterol Jahat dan Baik untuk Penderita Diabetes

Orang yang makan kacang mete secukupnya mengalami penurunan kolesterol jahat.

JAKARTA (IM) - Kacang mete banyak disukai karena kaya rasa dan banyak kegunaannya, bisa untuk camilan atau campuran dalam berbagai makanan. Walau namanya "kacang", sebenarnya kacang mete bukan kacang-kacangan, melainkan biji dari jambu mete.

Selain kaya akan lemak sehat, seperti jenis lemak

tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda, kacang mete juga merupakan sumber protein yang baik. Itu menjadi salah satu alasan mengapa kacang mete termasuk makanan populer di kalangan vegan dan vegetarian.

Kacang mete juga merupakan sumber yang baik untuk antioksidan seperti polifenol, magnesium, mangan, fosfor, seng, vitamin B6, serta

vitamin K. Berikut sejumlah khasiat kacang mete untuk kesehatan, dikutip dari laman Web MD, Rabu (15/5).

1. Mengurangi kolesterol

Kacang mete mempunyai reputasi buruk karena mengandung lemak jenuh.

Namun sebagian besar lemak dalam kacang mete berasal dari asam stearat, yang menurut para ahli tidak banyak berpengaruh pada kolesterol darah. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan kacang mete secukupnya setiap hari mengalami penurunan kolesterol "jahat" LDL.

2. Mencegah penyakit jantung

Tidak hanya dapat menurunkan kolesterol jahat, kacang mete juga dapat membantu mencegah penyakit jantung karena kandungan magnesiumnya yang tinggi. Mendapatkan cukup magnesium dapat mengurangi risiko penyakit jantung iskemik, yang terjadi ketika jantung tidak mendapatkan cukup darah.

3. Menekan risiko stroke

Kandungan magnesium dalam kacang mete juga dapat membantu mengurangi risiko stroke. Hubungan ini dianggap

paling kuat pada stroke hemoragik, yang terjadi ketika pembuluh darah yang melemah pecah dan menumpahkan darah ke otak.

4. Baik untuk pasien diabetes

Kacang mete rendah karbohidrat, terutama jika dibandingkan dengan makanan ringan umum lainnya.

Hal ini membatasi dampaknya terhadap gula darah, menjadikannya pilihan yang baik bagi pengidap diabetes tipe dua, serta bagi mereka yang ingin mencegah kondisi tersebut. ● tom

SAMBUNGAN

menerima investasi dari berbagai pihak.

Contohnya sebelum adanya investasi di nikel, Indonesia mengeksport baja hanya 2 miliar dolar AS pada 2014, namun sekarang jumlahnya mencapai 26 miliar dolar AS hingga 30 miliar dolar AS dalam setahun. Hal ini menurut Airlangga menjadi nilai tambah bagi masyarakat Indonesia.

Airlangga menambahkan bahwa di masa depan nikel Indonesia juga akan berbasis

energi hijau melalui pabrik peleburan yang dioperasikan dengan tenaga air, pembangkit listrik tenaga gas, atau bahkan pembangkit listrik tenaga surya.

Akan dilakukan pula transisi energi di Indonesia.

Namun di sisi lain, Indonesia harus tetap kompetitif dengan produk yang dihasilkan, sehingga biaya menjadi hal yang krusial.

Meski begitu, green nickel dan pertambangan berkelanjutan akan terus berproses

secara bertahap.

Ia tidak menganggap pembatasan perdagangan menjadi rintangan dalam negosiasi perdagangan bebas dengan Uni Eropa.

Menurutnya, Indonesia berhak mengelola hasil alamnya sendiri.

Pemberlakuan larangan ekspor bahan mentah yang belum diolah tentunya bertujuan agar Indonesia memiliki daya saing global.

Dengan begitu, Indonesia dapat membawa nilai tambah

ke dalam negeri yang membawa keuntungan bagi rakyat Indonesia.

Optimisme Airlangga terhadap cita-cita Indonesia menjadi negara maju juga disebutkan dalam wawancara tersebut.

Saat ini Indonesia menjadi negara dengan perekonomian terbesar ke-16.

Jika di tahun 2045 nanti jumlah penduduk Indonesia sekitar 320 juta orang dengan produk domestik bruto (PDB) 30.000 dolar AS per

kapita, berarti Indonesia akan menjadi negara dengan perekonomian sejumlah 9 triliun dolar AS.

"Saat ini Jerman memiliki ekonomi sekitar 4 triliun dolar AS. Jadi anda bisa membandingkan seberapa besar Indonesia di 2045 nanti. Namun tentunya banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, di antaranya tentu upaya value added akan dapat menciptakan lapangan kerja bagi masyarakat Indonesia," tuturnya. ● han

Airlangga: RI Ingin Diperlakukan Adil...

Horor Banget, Testis Pria Ini Disengat...

organ vitalnya. Ia terkejut setelah mengetahui ada kalajengking di dalam celananya.

"Saya mengulurkan tangan untuk melihat apa yang terjadi di bawah selimut, dan saya merasakan sakit yang menusuk lagi," kata Farchi yang dikutip dari Daily Mail.

Farchi memperkirakan dirinya disengat kalajengking sekitar tiga sampai empat kali.

Itu terjadi saat ia berusaha mengeluarkan kalajengking itu dari celananya.

Dalam foto-fotonya, kalajengking itu berwarna kuning cerah, serupa seperti kalajengking kulit kayu Arizona. Itu cukup menyakitkan meski penyerangannya jauh lebih kecil.

Menurut ahli ekologi PhD Jim Boone, pemilik Desert Wildlife Consultants yang berbasis di Nevada, kala-

jengking kulit kayu Arizona memiliki panjang sekitar tiga inci, dibandingkan dengan kalajengking yang panjangnya sekitar satu inci yang menyengat Farchi.

"Di sekitar Las Vegas, spesies ini lebih mungkin ditemukan di tembok-tembok dan di dalam rumah dibandingkan di gurun," kata Boone.

"Oleh karena itu, ini

adalah spesies yang kemungkinan besar akan dilihat oleh sebagian besar orang," sambungannya.

Berdasarkan pengalaman Boone, ahli ekologi menambakan bahwa kalajengking kulit "cukup umum di beberapa bagian kota."

Farchi mengatakan pihak hotel tidak meminta maaf atas apa yang terjadi padanya. Ia pun menggugat hotel tersebut

dengan bantuan pengacara, Brian Virag.

Menurut Virag, kasus yang dialami Farchi bukanlah insiden pertama di mana kalajengking menyerang tamu di hotel Venetian.

"Tak seorang pun yang tinggal di Vegas harus terkena kalajengking mematikan saat mereka sedang tidur, apalagi di bagian pribadi mereka, testis mereka," kata Virag. ● yan

Belum Semua Warga di Zona Merah...

banjir bandang dan tanah longsor melanda sejumlah wilayah Sumatera Barat pada Sabtu (11/5) dan Minggu (12/5). Bencana ini dipicu oleh hujan lebat dan meluapnya aliran sungai yang sebagian besar berhulu di Gunung Marapi.

Banjir yang terjadi diperparah dengan terbawanya material vulkanik dari Gunung

Marapi melalui sungai karena hujan lebat di sekitar puncak. "Hujan yang tinggi di sekitar puncak membawa turun material vulkanis dan menjadi lahar dingin," kata Kepala Pusat Data Informasi dan Komunikasi Kebencanaan BNPB Abdul Muhari.

Terdapat enam kabupaten/kota di Sumatera Barat yang terdampak banjir lahar,

yakni Kabupaten Agam, Kabupaten Tanah Datar, Kota Padang Panjang, Kabupaten Padang Pariaman dan Kota Padang, serta Kabupaten Limapuluh Kota. Pascabencana itu, BNPB mengkaji rencana relokasi rumah warga terdampak banjir lahar di Sumatera Barat.

Kepala BNPB, Letnan Jenderal TNI Suharyanto

menjelaskan, rencana relokasi hendak dilakukan bagi warga yang tinggal di zona merah banjir lahar Gunung Marapi.

"Salah satu alternatif yang disiapkan adalah dengan cara relokasi rumah khususnya yang rusak dan berada di dekat aliran sungai," ujar Suharyanto dalam keterangannya, Rabu (15/5).

Saat ini, kata Suharyanto, pihaknya bersama Tim Badan Geologi, dan Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) masih melakukan kajian bersama. Hal ini untuk mengetahui dan memetakan area mana saja yang berpotensi terdampak banjir lahar, aman untuk ditinggali, juga yang memang harus direlokasi. ● pra

Ahok: Ada Pembagian Uang Sangat...

dari Pasar Tanah Abang ke stasiun. Ahok mengatakan, tujuannya agar pedagang berjalan di dalam pasar.

Lantas Ahok bicara mengenai parkir liar. Dia mengatakan, pihaknya telah beberapa kali melakukan penertiban.

Namun, ia menyebut ada oknum pemerintah tidak mau

Ia mengatakan, ada pembagian uang banyak di parkir liar ini.

Bukan tanpa alasan. Ia mengaku telah menemui sejumlah juru parkir liar.

Menurut Ahok, kondisi ekonomi mereka biasa-biasa saja.

"Lalu bagaimana parkir-parkiran seperti di Waduk

Melati, saya sudah usir beberapa kali, mereka ya ada oknum di Pemda yang nggak mau, saya kira ada pembagian uang yang banyak sekali di parkir-parkir liar ini. Saya sampaikan, sebenarnya saya juru-juru parkir itu saya sudah temuin mereka kok. Mereka juga nggak jadi kaya raya ko, tukang terima setorrannya

yang jadi kaya saya kira. Juru parkir mah miskin-miskin aja, biasa-biasa aja, pas-pasan," terangnya.

Ahok kemudian juga bicara mengenai penataan parkir di kawasan Sabang yang menerapkan sistem non tunai. Ahok mengatakan, para juru parkir ini memiliki penghasilan yang lebih baik

karena digaji.

"Ketika saya coba di Sabang waktu itu, dengan parkir digital, dengan cashless itu tukang parkir kita gaji bagus semua kok, kita gaji lebih baik, dan penghasilannya panjang banget, itu sehari bisa puluhan juta satu jalan, yang selama ini setorrannya diatur pendek," jelasnya. ● yan

Ini Daftar 18 Anak Muda RI...

Venture Capital
4. Serano Tannason - Co-Founder Bang Jamin: Finance & Venture Capital
5. Heinrich Vincent - Co-Founder Bizhare: Finance & Venture Capital
6. Michael Andrian - Founder madebyhumans: Media, Marketing & Advertising

7. Oktorka Mandasari - Founder BintaGo: Media, Marketing & Advertising
8. Muhammad Agung Saputra - Founder Surplus Indonesia: Consumer Technology
9. Qurrat Ayub - Chief Strategy Pinhome: Consumer Technology
10. Ahmad Syaifulloh Im-

ron, Ashab Alkahfi Ananda Putra and Tubagus Syaileन्द्रa - Co-Founders Chickin: Industry, Manufacturing, Energy
11. Graceila Putri - Co-founder Juragan Material: Industry, Manufacturing, Energy
12. Kimberly Tandra -

Founder Suedeson: The Arts
13. Yessi Nur Muliawati (Yessiow) - Seniman: the Arts
14. Muhammad Rezki Achyana - Founder Parakerja: Social Impact
15. Tamara Dewi Gondo Soerijo - Co-Founder Liberty Society: Social Impact
16. Ramadhan Satrio Nu-

groho - Co-Founder Gently: Retail & Ecommerce
17. Rizky Arief Dwi Prakoso, Karina Innadinda, Amron Naibaho - Co-founder HMNS: Retail & Ecommerce
18. Robert Tan - Co-Founder Cosmart: Retail & Ecommerce. ● yan

Kejuaraan Dunia Barongsai Bisa Tingkatkan Sport Tourism

JAKARTA (IM) - Staf Ahli Bidang Hukum Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), Samsudin mengatakan kejuaraan dunia barongsai atau 1st FOBI World Championship 2024 yang dilaksanakan 17-19 Mei di Britama Arena, Jakarta, bisa meningkatkan sport tourism di Indonesia.

Ia mengapresiasi upaya Pengurus Besar Federasi Olahraga Barongsai Indonesia (FOBI) menggelar kegiatan tersebut karena merupakan bukti nyata untuk memajukan

olahraga barongsai di dalam negeri.

"Menjadi tuan rumah kejuaraan dunia barongsai diharapkan dapat memperkenalkan Indonesia kepada negara-negara peserta. Ini juga mendukung peningkatan sport tourism yang tentu akan memberikan kontribusi positif bagi perekonomian nasional," kata Samsudin dalam laman Kemenpora yang dipantau, Jumat (17/5).

Menurut dia, Kemenpora sangat mendukung dan menyambut baik inisiatif FOBI menjadikan Indonesia

sebagai tuan rumah kejuaraan dunia barongsai sehingga diharapkan dapat meraih prestasi tinggi dan menjadi tuan rumah yang baik.

Ditambah lagi, lanjut Samsudin, pada tahun ini menjadi sejarah baru bagi olahraga barongsai di Indonesia karena akan dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara 2024 untuk pertama kalinya.

Ia menyampaikan, kejuaraan ini memberikan pengalaman berharga dalam pengembangan bakat dan membentuk karakter generasi

muda yang berprestasi.

Kejuaraan ini sekaligus upaya pembinaan cabang olahraga untuk menghasilkan atlet dan tim nasional terbaik.

"Saya berharap kejuaraan ini akan melahirkan atlet-atlet terbaik yang berusaha keras menorehkan prestasi di cabang olahraga barongsai, baik di tingkat nasional maupun internasional," ujar dia.

1st FOBI World Championship 2024 diikuti 10 negara dengan 550 atlet.

Klub-klub barongsai mancanegara yang diundang

adalah tim-tim jawara di negara masing-masing.

Pada ajang tersebut, ada tiga kategori yang dipertandingkan.

Kategori pertama adalah Barongsai (Southern Lion Dance) yang memperebutkan Piala Presiden, kategori kedua yaitu Pekingsai (Northern Lion Dance) yang memperebutkan Piala Menteri Pemuda dan Olahraga.

Kemudian, kategori terakhir adalah Naga (Dragon Dance) yang memperebutkan Piala Menteri Pertahanan. ● yan

Penderita Penyakit Jantung tidak Disarankan Olahraga Malam Hari

JAKARTA (IM) - Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah dr Teuku Istia Muda Perdan menyampaikan bahwa penderita penyakit jantung tidak disarankan berolahraga pada malam hari. Olahraga pada malam hari akan membuat kerja jantung lebih berat.

"Kalau malam secara hormonal siklus tubuh memang waktunya istirahat. Kalau penderita jantung tidak direkomendasikan olahraga di malam hari, karena kerja jantung jadi lebih berat," kata dokter yang biasa disapa Dani itu dalam acara diskusi via daring tentang kesehatan jantung yang diikuti di Jakarta, Selasa (14/5).

Namun, Iulusan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia itu mengatakan, pada orang yang sehat berolahraga pada pagi atau malam hari umumnya tidak menimbulkan perbedaan dampak yang signifikan terhadap risiko serangan jantung. Dani mengatakan

bahwa berolahraga pada siang hari juga berisiko, apalagi pada saat cuaca sedang panas.

Saat cuaca panas, penguapan pada tubuh terjadi lebih banyak dibanding saat sejuk. Apalagi, terkadang seseorang lupa mengisi cairan ke tubuh sehingga terjadi dehidrasi berat.

"Heat stroke melibatkan beberapa organ tubuh, tapi penyebab utamanya karena kehilangan cairan dalam jumlah banyak dan singkat," ia menambahkan.

Guna menghindari dehidrasi berat saat berolahraga di luar ruangan pada siang hari, Dani mengatakan, sebaiknya mencukupkan minum serta memakai alat pelindung diri seperti topi dengan penutup kain untuk mencegah paparan panas secara langsung.

Dia juga mengingatkan bahwa pada saat kondisi cuaca sedang ekstrem sebaiknya memilih berolahraga di dalam ruangan jika ingin melakukannya pada siang hari atau memilih waktu yang lebih bersahabat untuk berolahraga. ● tom

Brokoli Diklaim Mengandung Nutrisi Pencegah Kanker

JAKARTA (IM) - Berbagai penelitian terus mencari tahu cara menekan risiko kanker, termasuk lewat pilihan makanan yang sehat. Seorang dokter telah mengungkap bahwa ada nutrisi dalam makanan yang bisa membantu mencegah terjadinya kondisi mematikan 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 TikTiknya, 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 eksensif 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.

Hasil penelitian mengungkapkan 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 kecambah 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. ● tom



ILUSTRASI

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.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.
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.

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