

Kedelai Mampu Cegah Kanker Hingga Baik untuk Pencernaan

Memiliki banyak manfaat kesehatan, kedelai merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak khasiat untuk tubuh hingga ikut merawat tubuh.

JAKARTA (IM) - Untuk menjaga kesehatan tubuh, kamu perlu memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Memiliki banyak manfaat kesehatan, kedelai merupakan salah satu tanaman yang memiliki banyak khasiat untuk tubuh hingga ikut merawat tubuh.

Kedelai sendiri merupakan tanaman pangan berupa semak yang tumbuh tegak. Kedelai jenis liar *Glycine ururicensis*, merupakan kedelai yang dikenal sekarang.

Melihat kandungan menakjubkan yang dimiliki, mengonsumsi kedelai secara rutin memiliki banyak manfaat kesehatan untuk kamu.

Dirangkul dari beberapa sumber, berikut adalah beberapa manfaat kesehatan utama dari kedelai jika dikonsumsi secara rutin:

1. Sumber Protein Nabati

Selama ini, kedelai dikenal karena merupakan sumber protein nabati yang sangat baik. Juga mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh.

Hal inilah yang membuat kedelai menjadi alternatif yang baik bagi kamu yang alergi protein hewani, terutama ering dikonsumsi bagi vegetarian dan vegan.

2. Sumber Lemak Tak Jenuh Tunggal dan Ganda

Kandungan lemak tak jenuh tunggal dan ganda dari kedelai ini dapat membantu mengurangi kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Selain itu, konsumsi kedelai secara teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan melihara kesehatan.

3. Mengandung Isoflavon

Kedelai diketahui me-



ISYANSIA

ngandung isoflavone, yakni sejenis fitoestrogen yang dapat membantu mengurangi risiko kanker payudara dan prostat.

Kandungan isoflavon sendiri juga memiliki sifat antioksidan yang dapat melindungi sel dari kerusakan, yang menjadi manfaat kesehatan kedelai lainnya.

4. Kaya Kalsium dan Vitamin D

Kandungan kalsium dan vitamin D ini adalah nutrisi penting untuk kesehatan tulang.

Mengonsumsi produk kedelai diketahui dapat membantu mencegah osteoporosis dan meningkatkan kepadatan tulang.

5. Mengurangi Gejala Menopause

Isoflavon yang terdapat dalam kedelai juga dapat membantu mengurangi gejala menopause seperti hot flashes.

Fitoestrogen dalam kedelai juga dapat berfungsi sebagai pengganti hormon estrogen yang berkurang selama menopause.

6. Kandungan Protein

Sebagai manfaat kesehatan kedelai lainnya, protein di dalamnya dapat membantu meningkatkan rasa kenyang dan mengurangi nafsu makan.

Dan pada gilirannya, hal tersebut dapat membantu dalam pengendalian berat badan, sehingga bisa menjadi pilihan yang

baik saat melakukan diet.

7. Mengandung Serat

Kedelai diketahui mengandung serat yang baik untuk pencernaan, membantu mencegah sembelit dan mendukung kesehatan saluran pencernaan.

8. Atasi Gula Darah

Kedelai juga diketahui memiliki indeks glikemik rendah, yang berarti orang yang mengkonsumsinya tidak merasakan lonjakan tajam dalam gula darah.

Menjadi manfaat kesehatan kedelai yang baik, tentunya ini akan menjadi pilihan lain bagi para penderita diabetes dan orang yang berisiko terkena diabetes tipe 2. Dengan berbagai manfaat kesehatan kedelai ini, kamu bisa mengkonsumsinya dalam berbagai bentuk dan rasa yang bisa disesuaikan.

Seperti tahu, tempe, susu kedelai, dan edamame dapat menjadi bagian penting dari diet yang sehat dan seimbang.

Namun, seperti semua makanan lainnya, konsumsi kedelai sebaiknya dilakukan dengan porsi yang wajar dan tidak berlebihan. ● tom

SAMBUNGAN

22 Ribu Konten Judi Online Susupi...

tidak kooperatif maka akan dikenakan denda Rp500 juta per konten.

"Jika tidak kooperatif untuk memberantas judi online di platform Anda, maka saya akan mengenakan denda sampai dengan 500 juta rupiah per konten. Saya ulangi saya akan denda sampai 500 juta rupiah per konten," ujarnya.

Ancam Tutup Telegram

Pemerintah melalui Kementerian Komunikasi dan

Informatika (Kominfo) mengancam akan menutup platform Telegram karena dianggap tidak kooperatif memberantas judi online.

Budi menyatakan, hanya Telegram satu-satunya platform digital yang sampai saat ini tidak kooperatif membantu pemerintah memberantas judi online.

"Tinggal Telegram yang tidak kooperatif. Dicitat teman-teman silakan ditulis di media. Hanya Telegram yang

tidak kooperatif!" kata Budi.

"Platform yang sama sekali tidak kooperatif. Telegram," tegasnya.

Platform digital lainnya yang beroperasi di Indonesia sejauh ini cukup kooperatif saat diajak bekerja sama memberantas judi online.

Google misalnya. Kemkominfo pekan depan akan berkomunikasi dengan Google untuk memberantas judi online.

Pasalnya, Google telah

memiliki Artificial Intelligence (AI) untuk melacak situs-situs yang memuat konten judi online.

"Kalau Google Minggu depan kita akan diskusi karena google cloud sudah membuat semacam teknologi mereka AI untuk men-scrolling, untuk melacak semua judi online di platform mereka," kata Budi.

Pemberantasan judi online ini tak bisa hanya dilakukan oleh satu atau beberapa

platform saja. Sebab, jika ada satu saja platform yang tak kooperatif, maka akan langsung dimanfaatkan oleh pengusaha judi online untuk mempromosikan website mereka.

"Sekarang ada trend para judi online ini mainnya di Telegram. Karena itu, saya peringatkan kepada platform Telegram jika tidak mau kooperatif untuk memberantas judi online ini pasti akan kami tutup!" tegasnya. ● mar

DARI HAL 1

Ilmuwan Ungkap Hasil Uji Coba Vaksin HIV ke Manusia

JAKARTA (IM) - Ilmuwan tengah mengembangkan vaksin Human Immunodeficiency Virus (HIV) yang efektif pada manusia. Ilmuwan telah menguji coba vaksin yang mampu memicu tubuh untuk menghasilkan antibodi jangka guna melawan HIV.

Direktur Duke Human Vaccine Institute Barton Haynes mengakui banyak rintangan yang dihadapi dalam mengembangkan vaksin itu. Hal ini disebabkan virus penyebab penyakit ini yang 'ahli' dalam mengelak dan menghindari sistem kekebalan tubuh manusia.

"Virus ini ahli dalam mengelak, menghindari sistem kekebalan (tubuh manusia) dengan melapisi dirinya dengan gula yang dibuat oleh tubuh," ujar Barton Haynes dikutip dari LiveScience, Rabu (22/5).

Haynes yang juga pemimpin uji coba vaksin HIV ini menambahkan virus ini juga memiliki kemampuan bermutasi dengan cepat dan mengubah bentuk. Sehingga, sistem kekebalan tubuh manusia kesulitan untuk membuat antibodi yang dapat 'menangkapnya'.

Kini, dalam sebuah penelitian yang telah diterbitkan pada Jumat (17/5) di jurnal Cell, para ilmuwan telah menunjukkan adanya titik terang untuk melawan HIV. Haynes dan timnya

menegaskan dirinya masih akan mengumpulkan bukti yang bisa membuktikan bahwa vaksin ini memang bisa dibuat.

"Kami sedang mengumpulkan bukti konsep bahwa vaksin (HIV) bisa dibuat. Kita harus membujuk sistem kekebalan tubuh, membimbing sistem kekebalan tubuh dengan cara yang belum pernah kita lakukan sebelumnya," tegasnya.

Para peneliti menargetkan protein yang tertanam dalam selubung (luar) HOV. Bagian dari protein yang disebut membran proximal external region (MPER). Ide di balik vaksin baru ini adalah untuk membuat mutasi ini lebih mungkin terjadi dengan memaparkan sistem kekebalan tubuh pada serangkaian zat pemicu reaksi. Zat ini, atau imunogen, mengandung potongan pendek protein dan gelembung lemak.

Uji coba vaksin HIV ini melibatkan 20 sukarelawan yang mengidap HIV dan yang negatif. 15 orang menerima dua dosis dengan jarak 2 bulan, sedangkan 5 lainnya mendapatkan dosis ketiga, 4 bulan setelah dosis kedua.

Hasilnya cukup positif, pengujian menunjukkan bahwa dua dosis vaksin mampu memicu respons kuat dari sel kekebalan dan mulai memproduksi antibodi penetralisir. Namun, salah satu peserta yang telah mendapatkan tiga dosis telah mengalami reaksi alergi serius terhadap bahan vaksin, polyethylene glycol (PEG). ● tom

Cegah Penyakit Hipertensi, Segini Batasan Konsumsi Garam per Hari

JAKARTA (IM) - Hipertensi merupakan kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Penyakit ini juga dijuluki sebagai 'silent killer' karena sebagian besar pengidapnya tidak mengalami tanda-tanda atau gejala.

Di Indonesia sendiri, kasus hipertensi cukup tinggi. Menurut data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), 1 dari 3 orang dewasa mengalami hipertensi dan sebanyak 34,1 persen penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Sayangnya dari 34,1 persen itu yang dirinya hipertensi hanya 8,8 persen.

Dokter Spesialis Gizi Klinik dari Rumah Sakit Premier Bintaro, dr Yohan Samudra, SpGK, AIFO-K, menjelaskan hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang tidak selalu memiliki gejala.

"Bisa saja begitu diukur tiba-tiba tensinya tinggi, atau bisa juga ditandai dengan rasa tidak nyaman, sakit kepala, namun bukan berarti setiap sakit kepala penyebabnya adalah tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk bisa mencegah faktor-faktor risikonya,"

ujar dr Yohan dikutip dari siaran pers 'Ajinomoto Upaya dengan Konsep Bijak Garam (Commemorate Hari Hipertensi Sedunia)'. Dalam memperingati Hari Hipertensi sedunia

yang jatuh di bulan Mei ini, dr Yohan ingin mengajak seluruh masyarakat untuk lebih menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, serta mengontrol asupan gula, garam, lemak (GGL) sebagaimana dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI.

Lebih lanjut dr Yohan menjelaskan salah satu mencegah faktor risiko dari hipertensi adalah dengan konsep bijak garam. Konsep bijak garam ini merupakan solusi dengan pengaplikasian yang cukup mudah, yaitu dengan mengurangi penggunaan garam dan menambahkan sedikit MSG dalam konsumsi menu harian.

"Konsumsi garam yang berlebih menjadi pemicu utama timbulnya hipertensi yang berujung pada meningkatnya faktor risiko penyakit jantung. Oleh karena itu, mengontrol asupan garam menjadi penting bagi masyarakat supaya terhindar dari faktor risiko serangan jantung maupun hipertensi," tuturnya.

Natrium di dalam garam memang menjadi salah satu zat gizi mikro yang membantu mendukung fungsi tubuh. Namun, konsumsi garam berlebih bisa memicu penumpukan cairan yang berlebihan di dalam jaringan tubuh.

"Cairan tersebut bisa tertarik masuk ke dalam pembuluh darah dan meningkatkan volume aliran darah. Kondisi ini akan memicu kenaikan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi," katanya. ● tom

Pedangdut Nayunda Berpotensi Jadi...

hasil korupsi yang mengalir kepada siapapun. Ia menyebutkan, Nayunda sudah diperiksa untuk digali kesaksiannya mengenai dugaan aliran dana dari SYL yang diduga berasal dari korupsi.

"Ini kaitannya kemarin dengan aliran uang aliran uang dari tersangka SYL," ujar Ali.

KPK akan terus mengembangkan berbagai temuan yang terungkap dalam persidangan SYL di Pengadilan Tipikor. Beberapa fakta persidangan itu sudah terungkap selama proses penyidikan dugaan pemerasan dan gratifikasi maupun baru terungkap di depan majelis hakim.

Fakta-fakta baru itu nanti-

nya akan Jaksa KPK tuangkan dalam Laporan Perkembangan Penuntutan yang diserahkan kepada Kedeputan Penindakan dan Eksekusi.

"Pasti kami kembangkan terkait dengan perkara dengan terdakwa Pak Syahrul Yasin Limpo ini," ujar Ali.

SYL didakwa menerima uang sebesar Rp44,5 miliar

hasil memeras anak buah dan Direktorat di Kementan untuk kepentingan pribadi dan keluarga.

Pemerasan ini diduga dilakukan SYL dengan memerintahkan eks Direktur Alat dan Mesin Pertanian Kementan, Muhammad Hatta dan eks Sekjen Kementan, Kasdi Subagyo. Staf Khusus Bi-

dang Kebijakan, Imam Mujahidin Fahmid, dan ajudannya, Panji Harjanto.

KPK kemudian menelusuri penggunaan uang korupsi itu dalam penyidikan dugaan TPPU. Beberapa hari terakhir penyidik gencar menggeledah rumah dan menyita sejumlah aset di Makassar, Sulawesi Selatan. ● mei

Berapa Hari Pasien Bisa Jalani...

tersebut.

Adapun, layanan rawat inap dibedakan menjadi dua yaitu rawat inap tingkat pertama dan rawat inap tingkat lanjutan.

Tingkat pertama diberikan kepada pasien yang kondisinya tidak darurat, sementara tingkat lanjutan diperuntukkan bagi pasien yang membutuhkan pelayanan kesehatan lebih tetapi tidak

tersedia di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Bagi pasien yang tidak darurat bisa memanfaatkan layanan rawat inap tingkat pertama seperti Puskesmas atau klinik yang terafiliasi dengan BPJS Kesehatan sesuai dengan tempat peserta terdaftar.

Namun, jika fasilitas kesehatan di tingkat pertama tidak memiliki fasilitas rawat

inap maka pasien bisa dialihkan ke fasilitas kesehatan tingkat dua seperti RSUD untuk memperoleh layanan rawat inap.

Berikut merupakan manfaat yang ditanggung BPJS Kesehatan untuk layanan rawat inap.

Rawat Inap Tingkat Pertama mulai dari pendaftaran dan administrasi, akomodasi rawat inap,

pemeriksaan, pengobatan dan konsultasi medis, tindakan medis non spesialisistik, baik operatif maupun non operatif.

Pelayanan kebidanan, ibu, bayi dan balita meliputi:

Persalinan pervaginam bukan risiko tinggi, persalinan dengan komplikasi dan/atau penyulit pervaginam bagi Puskesmas PONEB (Pelayanan Obstetri Neonata-

tus Emergensi Dasar), dan pertolongan neonatal dengan komplikasi.

Kemudian pelayanan obat dan bahan medis habis pakai, pemeriksaan penunjang diagnostik laboratorium tingkat pratama.

Rawat Inap Tingkat Lanjutan meliputi: Perawatan inap non intensif, perawatan inap intensif (ICU, ICCU, NICU, PICU). ● mar

Pekerja di Terminal Kontainer Pelabuhan...

pakai kuah debu setiap makan di sini," kata Tama, pekerja dari salah satu perusahaan ekspedisi muatan kapal laut (EMKL) saat diwawancarai wartawan, Jumat (24/5).

Debu tebal itu juga kerap mengganggu pernapasan para pekerja. Setiap kali bekerja, mereka selalu dibayang-bayangi rasa khawatir seandainya debu tersebut masuk ke paru-parunya, sehingga menyebabkan masalah kesehatan

serius pada masa mendatang.

Tumpukan debu ini tak hanya berasal dari jalanan dan polusi kendaraan, tetapi juga dari kontainer yang sebelumnya dibawa oleh kapal melintasi lautan selama berhari-hari.

Debu dari kapal dan jalanan itu terbawa angin sampai ke area terminal.

Tumpukan debu kian parah lantaran tak pernah dibersihkan oleh petugas

kebersihan terminal.

"Enggak pernah dibersihkan, OB (office boy)-nya lebih sering ke long room. Tapi, percuma dibersihkan, pasti ada lagi," ujar Tama, pekerja EMKL lain, saat ditemui yang tengah melakukan bongkar muat, juga mengeluhkan hal yang sama.

"Mengganggu (debunya). Apalagi kalau kena angin, debunya ke mana-mana," katanya.

Berdasarkan pengamatan di lokasi, debu tebal yang menyelimuti area buffer emergency NPCT 1 hampir menyerupai semen berwarna abu-abu. Namun, teksturnya lebih kasar.

Debu yang menumpuk itu berhamburan ke segala arah ketika angin bertiup kencang atau kendaraan forklift di terminal sedang beroperasi memasukkan barang ke kontainer.

Saat debu beterbangan dan terhirup hidung, jalur pernapasan menjadi tak nyaman, bahkan sesak.

Selain itu, debu yang masuk ke mata juga terasa sangat perih.

Di area NPCT 1, para pekerja yang melakukan kegiatan bongkar muat barang hampir semuanya menggunakan masker untuk mencegah debu masuk ke saluran pernapasan. ● osm

Jerman akan Tangkap Netanyahu saat...

untuk memastikan keamanan Israel adalah bagian dari keamanan dan kepentingan nasionalnya. Mantan Kanselir Jerman Angela Merkel menyatakan dalam pidatonya di Knesset tahun 2008 bahwa Israel adalah bagian dari raison d'etre atau negara keberadaan Jerman.

"Kepala Jaksa [ICC] menyamakan pemerintahan demokratis dengan Hamas, sehingga menjelekkkan dan mendelegitimasi Israel dan masyarakat Yahudi. Dia benar-benar kehilangan pe-

doman moralnya. Jerman mempunyai tanggung jawab untuk menyesuaikan kembali kompas ini. Kampanye politik yang memalukan ini bisa menjadi sebuah paku di peti mati bagi Barat dan institusi-institusinya. Jangan biarkan hal itu terjadi!," terang Dubes.

Seperti diketahui, ICC dibentuk sebagai tanggapan atas pemusnahan 6 juta orang Yahudi oleh Nazi Jerman. Jerman adalah donor yang murah hati bagi ICC. Kemungkinan bahwa pemerintah Jerman akan menangkap dan mende-

portasi Perdana Menteri dan Menteri Pertahanan Israel jika mereka menginjakkan kaki di tanah Jerman mengingat sejarah gerakan Hitler di negara tersebut telah memicu laporan mengjutkan di media Jerman dan media sosial.

Jerman nampaknya mempunyai tujuan yang berlawanan dalam penyampaian pesan diplomatiknya. Pada Selasa (21/5), juru bicara Kementerian Luar Negeri Jerman mengatakan tentang permintaan surat perintah penangkapan ICC bahwa permohonan

surat perintah penangkapan secara bersamaan terhadap para pemimpin Hamas di satu sisi dan dua pejabat Israel di sisi lain telah memberikan kesan yang salah tentang kesetaraan.

Secara terpisah namun terkait, Tal Heinrich, juru bicara pemerintah Israel, dengan tajam mengkritik pegawai negeri Jerman, Michael Blume, yang ditugaskan memercangi antisemitisme di negara bagian Baden-Württemberg tetapi menyalahkan pemerintah Israel atas pembunuhan massal Hamas pada 7 Okto-

ber, menurut pakar Jerman tentang antisemitisme.

Heinrich menanggapi laporan tentang Blume yang merendahkan ikon Israel, Orde Wingate, seruan Blume kepada pemerintah Israel untuk membongkar pagar keamanannya guna menghentikan Hamas, Jihad Islam Palestina, dan terorisme Fatah, serta simpatinya terhadap kasus ICC terhadap negara Yahudi.

Hamas membantai hampir 1.200 orang pada 7 Oktober dan menculik lebih dari 250 orang. ● mar

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