

Judul : Diet Rendah Karbohidrat, Sehatkah?	Wartawan : Beragam
Media : Pikiran Rakyat	Nada Pemberitaan : Netral
Tanggal : 27-Dec-2018	NewsValue :
Halaman : 20	AdValue : 0

Diet Rendah Karbohidrat, Sehatkah?

TREN diet rendah karbohidrat pasti sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat

Diet ini cukup terkenal dan diminati banyak orang karena efeknya yang dapat menurunkan berat badan secara instan. Namun, tahukah Anda bahwa diet rendah karbohidrat memiliki efek yang kurang baik untuk tubuh?

Yuk, kita simak paparan berikut ini.

KARBOHIDRAT adalah sumber energi utama untuk tubuh manusia (Caffall et al., 2009). Sekitar 80% dari kalori yang didapat tubuh manusia (terutama untuk negara-negara di Asia Tenggara) berasal dari karbohidrat (Moehji, 2017). Untuk itu, terpenuhinya kebutuhan karbohidrat akan menentukan jumlah energi yang tersedia bagi tubuh setiap harinya.

Beragam

Pengertian diet rendah karbohidrat sendiri sangat beragam antara diet yang satu dengan diet yang lain. Beberapa diet merekomendasikan pembatasan ekstrem terhadap semua karbohidrat sedangkan yang lain hanya membatasi karbohidrat pada biji-bijian. Secara umum, sebagian besar diet rendah karbohidrat memperbolehkan konsumsi 20-60 g/hari karbohidrat (<20% dari total asupan kalori harian) dan beberapa diet yang tidak terlalu ekstrem memperbolehkan konsumsi karbohidrat hingga 130 g/hari (26% dari total kalori). Tidak seperti diet penurunan berat badan pada umumnya, sebagian besar diet rendah karbohidrat tidak membatasi asupan kalori. Hal inilah yang dapat meningkatkan daya pikat diet rendah karbohidrat sehingga

banyak dilakukan oleh orang-orang yang ingin menurunkan berat badan. Sebelum Anda memilih untuk melakukan diet rendah karbohidrat ini, ketahui terlebih dahulu efek dari diet ini. Efek jangka pendek dari diet rendah karbohidrat antara lain adalah sembelit. Buah-buahan, sayuran dan biji-bijian (sumber karbohidrat) menyediakan sumber serat yang penting untuk membantu menjaga fungsi usus secara teratur. Selain itu, diet rendah karbohidrat memiliki risiko lebih besar berupa kekurangan nutrisi karena diet ini memberlakukan pembatasan pilihan makanan. Biasanya, diet rendah karbohidrat juga rendah akan vitamin A, E, dan B6, kalsium, magnesium, zat besi dan folat, sehingga dengan tidak adanya multivitamin tambahan, terdapat risiko terjadi kekurangan nutrisi. Efek lain yang juga dirasakan dalam jangka pendek diet rendah karbohidrat antara lain mual haus, sakit kepala, pusing, dan kelelahan.

Efek jangka panjang

dari diet rendah karbohidrat salah satunya adalah kanker dan penyakit jantung. Diet rendah karbohidrat sangat membatasi jumlah buah, sayuran, dan makanan *Mtok-grain* untuk dimakan, padahal makanan-makanan tersebut mengandung banyak vitamin, mineral, dan antioksidan yang berulang kali terbukti mengurangi risiko kanker dan penyakit jantung. Selain kanker dan penyakit jantung, penelitian juga menunjukkan efek jangka panjang lain dari

diet ini adalah gangguan ginjal. Orang yang melakukan diet rendah karbohidrat cenderung akan lebih banyak mengonsumsi makanan hewani yang mengandung banyak protein. Banyak makan protein dalam jumlah besar akan menyebabkan tekanan berlebih pada ginjal, yang pada akhirnya dapat mengurangi fungsi ginjal.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah merancang diet untuk

mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi optimal yang disebut dengan diet rendah kalori. Diet ini tidak melarang konsumsi berbagai jenis zat gizi sehingga baik untuk tubuh. Tentunya diet rendah kalori ini juga harus dilakukan bersamaan dengan olah raga yang teratur seperti yang dianjurkan oleh Kemenkes RI yaitu 30 menit setiap harinya

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menganjurkan konsumsi makanan sekali makan yang disebut dengan "Piring Makanku". Kemenkes menganjurkan bahwa dalam sekali makan, piring makan sebaiknya diisi dengan asupan karbohidrat protein vitamin dan mineral seimbang. Hal ini disebabkan tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Untuk itu, penting untuk mengonsumsi pangan yang beragam

Pemilihan jenis makanan yang tepat juga bisa membantu untuk menurunkan berat badan seperti contohnya lebih memilih ikan sebagai lauk karena ikan memiliki kandungan kalori yang lebih kecil dibandingkan dengan daging-dagingan. Selain itu, juga hindari penambahan-penambahan pada bahan makanan Anda, seperti penambahan tepung dalam pembuatan *fried chicken* ataupun penggunaan gula pada jus buah. Akan lebih baik jika hanya mengonsumsi ayam dengan olahan lain dan jus buah tanpa gula ataupun hanya buah potong saja.

Diet atau pola makan yang baik adalah diet yang tidak menghilangkan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh karena akan mengganggu fungsi kerja tubuh kita sendiri."



Judul : Basarnas: Korban Meninggal Tsunami Capai 397 Jiwa Republika Online	
Media : republika.co.id	Wartawan : Sumber : Antara
Tanggal : 25-Dec-2018	Nada Pemberitaan : Netral
Halaman : 1	NewsValue :
	AdValue : 0

REPUBLIKA.CO.ID, JAKARTA -- Kepala Basarnas M Syaugi melaporkan kondisi terkini korban meninggal tsunami Selat Sunda. Hingga siang ini, Selasa (25/12), sebanyak 397 korban ditemukan meninggal.

Dari total korban meninggal yang ditemukan sebanyak 84 orang diangarnya berada di Rumah Sakit Berkah Pandeglang. Kepala Dinas Kesehatan Pandeglang Raden Dewi Sentani mengatakan beberapa jenazah belum teridentifikasi, hingga menyulitkan keluarga untuk melakukan pencarian anggota keluarganya yang hilang.

Rumah Sakit Berkah tidak memiliki jumlah lemari pendingin yang cukup untuk menampung banyaknya jumlah jenazah yang diterima. Saat ini jenazah terpaksa disimpan di ruang biasa tanpa fasilitas pendingin.

Rumah Sakit sudah meminta bantuan kepada Kementerian Kesehatan. Jenazah yang sudah didiamkan selama tiga hari pasalnya akan mulai berubah warna menyulitkan bagi proses identifikasi.

"Kami jadinya memotret jenazah agar keluarga bisa mengidentifikasi," katanya. Raden menambahkan, jika jenazah belum ada yang mengklaim selama lebih dari seminggu mereka akan dikuburkan secara massal. Penguburan diperlukan sebab baunya bisa menyebabkan penyakit.

Judul : Kemenkes: Seluruh RS di Banten Siap Tangani Korban Tsunami Republika Online	
Media : republika.co.id	Wartawan : Sumber : Antara
Tanggal : 24-Dec-2018	Nada Pemberitaan : Netral
Halaman : 1	NewsValue :
	AdValue : 0

REPUBLIKA.CO.ID, JAKARTA -- Kepala Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Achmad Yurianto mengatakan, seluruh rumah sakit di Provinsi Banten bergerak dalam menangani korban tsunami Selat Sunda. Tim kesehatan mulai dari seluruh puskesmas dan dari rumah sakit langsung bergerak melakukan penanganan korban bencana sejak awal kejadian.

"Rumah sakit sudah diperkuat dari seluruh rumah sakit yang ada di Provinsi Banten, diperkuat juga dari RSCM," kata Yurianto saat dihubungi di Jakarta, Senin (24/12).

Menurut dia, hingga saat ini penanganan bencana dari sisi kesehatan sudah tertangani dengan baik. Penanganan disiapkan mulai dari sarana prasarana, tim kesehatan, hingga obat-obatan yang masih sangat cukup.

"Karena provinsi ini kuat banget, potensinya kuat. Dalam sisi tenaga, sarana, obat-obatan juga masih sangat cukup. Di Lampung juga sama, kita punya rumah sakit besar di Palembang yang siap back-up," kata Yurianto.

Dia menjelaskan beberapa korban yang merupakan wisatawan dari Jakarta sebagian ditangani oleh rumah sakit di luar Provinsi Banten seperti di Jakarta dan Depok. "Kemudian ada beberapa yang dibawa keluar dari Banten karena sebagian besar korban wisatawan Jakarta. Yang cukup besar jumlahnya dari PLN, ternyata asuransinya di-cover di RS dekat Jakarta," jelas dia.

Yurianto menjelaskan, korban luka saat ini paling banyak luka ringan seperti luka sobek dan benturan akibat tersapu gelombang tsunami beserta reruntuhannya. Sementara luka berat paling banyak adalah kejadian patah tulang dan sudah ditangani melalui tindakan operasi di rumah sakit.

"Untuk spesialis bedah tulang di Provinsi Banten ada 40 orang," kata dia.

Untuk saat ini di mana tim gabungan masih berproses pada pencarian dan penyelamatan, tim kesehatan menempel pada tim evakuasi agar bisa segera memberikan pertolongan kesehatan pada korban begitu ditemukan. Yurianto menjelaskan, tim kesehatan masih berfokus pada proses pencarian, penanganan kesehatan, dan merujuk korban untuk tindakan yang lebih serius.