

Apa Saja Mitos & Fakta Seputar Diet?

written by Editor | 11 Juli 2018



Kabar6-Ada beberapa mitos tentang diet yang mungkin sering Anda dengar. Salah satunya adalah 'stop makan malam apabila ingin memiliki tubuh kurus'. Benarkah ungkapan tersebut?

Ada banyak mitos yang terkadang belum dibuktikan kebenarannya. Melansir Healthline, berikut adalah mitos sekaligus fakta tentang diet:

1. Kurangi karbohidrat bantu turunkan berat badan

Faktanya, karbohidrat memiliki dua macam jenis yaitu sederhana dan kompleks. Karbohidrat yang sederhana umumnya terdapat dalam permen dan kue. Karbohidrat kompleks umumnya terdapat roti gandum, kacang-kacangan, dan buah yang mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat.

Tidak semua karbohidrat perlu dikurangi. Karbohidrat kompleks dapat tetap dikonsumsi atau menjadi menu sehat.

2. Makanan yang memiliki label tidak mengandung lemak dapat dikonsumsi sepuasnya

Faktanya, banyak makanan rendah lemak atau tanpa lemak umumnya

memiliki kandungan gula, pati, atau garam. Jadi kemungkinan mengandung kalori yang tinggi. Periksa label nutrisi untuk melihat jumlah kalori yang terkandung dalam makanan.

3. Sarapan dapat bantu turunkan berat badan

Faktanya, Mengonsumsi sarapan yang sehat dapat membantu mengelola kelaparan dan bantu cegah mengemil.

4. Makan di malam hari akan membuat tubuh mudah gemuk

Faktanya, orang yang makan pada malam hari memang cenderung mengalami peningkatan berat badan.

Salah satu penyebabnya adalah pemilihan jenis makanannya. Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori pada malam hari dapat meningkatkan berat badan. Jika lapar pada malam hari, pilihlah makanan seperti yoghurt rendah lemak atau buah-buahan.

5. Orang yang kegemukan susah untuk punya tubuh sehat

Faktanya, kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan diabetes. Semakin lama memiliki berat badan yang berlebih, maka semakin berisiko seseorang mengalami komplikasi penyakit.

6. Puasa dapat bantu seseorang untuk turunkan berat badan dengan cepat

Faktanya, umumnya banyak orang melakukan puasa yang tidak sehat seperti menutup puasa dengan mengonsumsi makanan-makanan yang tinggi kalori.

7. Mengonsumsi sayuran bantu turunkan berat badan

Faktanya, sayur memiliki kandungan kalori yang rendah, lemak yang rendah dan tinggi serat sehingga dapat membantu untuk kehilangan berat badan. Namun dibutuhkan perencanaan yang benar agar komposisi makan tidak mengandung tinggi kalori.

8. Suplemen dapat turunkan berat badan

Faktanya, terdapat beberapa suplemen yang menyebutkan dapat membantu menurunkan berat badan. Namun menurut penelitian,

suplemen-suplemen tersebut tidak efektif.

9. Batasi makan dan beraktivitas lebih merupakan usaha terbaik untuk menurunkan berat badan

Faktanya, jika tubuh mengeluarkan energi atau aktivitas lebih banyak daripada kalori yang masuk maka dapat membantu menurunkan berat badan. Kalori yang menumpuk dalam tubuh dapat berubah menjadi lemak dan menyebabkan peningkatan berat badan.

[** Baca juga: Ini Fakta Menarik Tentang Kopi](#)

Jadi, diet merupakan upaya perubahan pola makan menjadi lebih sehat sehingga didapat berat badan yang ideal.(ilj/bbs)

Ini Fakta Menarik Tentang Kopi

written by Editor | 11 Juli 2018



Kabar6-Salah satu minuman yang paling populer dan menjadi pilihan sebelum melakukan aktivitas adalah kopi.

Selain menambah semangat, seperti dilansir Brightside, kopi

merupakan salah satu minuman dengan sejumlah fakta menarik. Apa sajakah itu?

1. Sumber energi apabila diminum di waktu yang tepat

Kopi akan menjadi sumber energi pada tubuh jika diminum di waktu yang tepat. Para ahli mengungkapkan bahwa waktu yang tepat untuk minum kopi adalah saat tubuh merasa lelah. Energi yang terkuras selama tubuh lelah sedikit demi sedikit bisa pulih saat Anda minum kopi.

2. Tingkatkan kinerja obat

Studi yang dilakukan para ahli di Jerman menyebutkan bahwa interaksi antara kafein dan analgesik bisa meningkatkan efek keduanya.

Kopi yang diminum setelah minum obat akan meningkatkan kinerja obat. Obat pun bisa bereaksi lebih cepat dan lebih tepat. Tapi ingat, tidak semua jenis obat bisa dikonsumsi langsung bersama dengan kopi.

3. Waktu bertahan kopi sangat singkat

Ketika Anda menggiling kopi, pastikan untuk tidak membiarkan kopi lebih dari 15 menit. Kopi yang sudah digiling akan mengalami penurunan rasa, aroma serta kualitas setelah 15 menit kemudian.

Usahakan agar segera menyeduh kopi sesaat setelah digiling demi dapatkan aroma serta rasa yang mengesankan.

4. Kopi bisa dimakan langsung

Kopi sebenarnya tidak hanya bisa dinikmati dengan diseduh sebagai minuman. Kopi bisa dikonsumsi secara langsung.

Orang Afrika memiliki kebiasaan makan kopi secara langsung bersama lemak hewan. Kopi yang dimakan secara langsung dipercaya bisa meningkatkan energi dalam tubuh. Di Jawa sendiri, biji kopi yang sudah disangrai bisa dimakan secara langsung bersama gula batu atau gula Jawa. [** Baca juga: Tanpa Disadari, 4 Makanan Ini Ganggu Proses Diet Anda](#)

Apakah Anda pun salah satu penggemar kopi? (ilj/bbs)

AP II Rencanakan Gedung Parkir Motor di Dekat Rawa Bokor

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-PT Angkasa Pura (AP) II (Persero) mencanangkan mendirikan gedung parkir serupa dengan gedung TOD MI untuk kendaraan roda dua dari arah Rawa Bokor

Senior Manager Of Branch Communication and Legal, Bandara Internasional Soekarno-Hatta, Erwin Revianto mengatakan PT AP II telah merancang TOD berfungsi sebagai akses utama ke Bandara Soekarno-Hatta (Soetta) dari Tangerang itu sebagai pilot project dalam mengoptimalkan akses transportasi massal.

“Nantinya akan juga dibangun gedung serupa di pintu bagian timur Bandara Soetta untuk menampung pengendara motor dari arah Rawa Bokor,” ucap Erwin, Rabu (11/7/2018).

PT AP II sendiri telah menyiapkan pembangunan gedung parkir baru di kawasan Transit Oriented Development MI Bandara Soekarno-Hatta dengan sistem parkir model knock down.

“Desainnya susun baja, jumlah lantai empat, dibagi tiga modul bangunan,” ujar Vice President Operation Bisnis and Development PT AP Propertindo, Pandu Mayor.

Pandu menjelaskan, gedung parkir tersebut akan dibangun di atas area parkir TOD MI Bandara Soetta saat ini.

Bangunan empat lantai dengan estimasi biaya Rp18 miliar-Rp20 miliar itu dapat menambah daya tampung kendaraan sekira 3.000-5.000 kendaraan roda dua dan 100 kendaraan roda empat.

Executive General Manager Bandara Soetta, Suriawan Wakan mengakui hingga saat ini lahan parkir secara keseluruhan diperuntukkan bagi kendaraan bermotor roda dua.

“Nantinya setelah dilakukan pengembangan, diharapkan TOD mampu menyediakan 7.500 parkir kendaraan roda dua dan 192 parkir mobil,” ujarnya.**Baca Juga: [Gedung Parkir Baru Bandara Soetta Ditarget Beroperasi Akhir Tahun ini.](#)

Adapun transportasi yang disiapkan oleh pengelola bandara adalah armada bus yang menghubungkan TOD menuju Terminal 1, 2, dan 3 serta menuju Stasiun Kereta Bandara dan perkantoran di kawasan Bandara Internasional Soetta. Fasilitas bus yang disediakan juga tidak dipungut biaya alias gratis.

Gedung TOD yang berdiri di atas lahan seluas 4.600 meter persegi dilengkapi fasilitas shuttle bus, tempat turun naik penumpang bus, area komersil, toilet dan musala.(RAS)

Gedung Parkir Baru Bandara Soetta Ditarget Beroperasi Akhir Tahun ini

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-PT Angkasa Pura II menyiapkan pembangunan gedung parkir baru di kawasan Transit Oriented Development MI Bandara Soekarno-Hatta (Soetta). Gedung parkir tersebut ditargetkan dapat dioperasikan pada akhir tahun ini.

Senior Manager Of Branch Communication and Legal, Bandara Internasional Soetta Erwin Revianto mengatakan, proses pembangunan gedung parkir ini dimulai bulan Juli dan ditargetkan bulan November mendatang sudah dapat beroperasi.

“Targetnya sekitar empat bulan pembangunan gedung parkir knock down sudah dapat dioperasikan,” ujar Erwin, Rabu (11/7/2018).

Ia menuturkan, TOD Bandara Soetta sejak diresmikan 16 Maret 2018 lalu sudah bermasalah dengan minimnya kapasitas parkir. Tingginya peminat masyarakat akan fasilitas ini menyebabkan tempat parkir kendaraan langsung penuh.

Sejak dibuka, lanjut Erwin, parkir kendaraan roda dua

mencapai 3.600 perhari, padahal kapasitas parkir hanya 2000 kendaraan. Itupun hanya untuk kendaraan roda dua, parkir kendaraan roda empat untuk sementara ditiadakan.

Executive General Manager Bandara Soetta, Suriawan Wakan mengakui hingga saat ini lahan parkir di gedung TOD secara keseluruhan diperuntukkan bagi kendaraan bermotor roda dua.**Baca Juga: [Ini Alasan PT Angkasa Pura II Akan Bangun Gedung Parkir Baru Canggih.](#)

“Nantinya setelah dilakukan pengembangan, diharapkan TOD mampu menyediakan 7.500 parkir kendaraan roda dua dan 192 parkir mobil,” ujarnya. (RAS)

Ini Alasan AP II Akan Bangun Gedung Parkir Baru Canggih

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-Tingginya peminat masyarakat akan fasilitas Transit

Oriented Development ini menyebabkan tempat parkir kendaraan tersebut langsung penuh seketika.

Senior Manager Of Branch Communication and Legal, Bandara Internasional Soekarno-Hatta (Soetta) Erwin Revianto mengatakan, TOD Bandara Soetta sendiri sudah diresmikan sejak 16 Maret 2018 lalu sudah bermasalah dengan minimnya kapasitas parkir.

“Sejak dibuka, parkir kendaraan roda dua mencapai 3.600 per hari, padahal kapasitas parkir hanya 2.000 kendaraan. Itupun hanya untuk kendaraan roda dua, parkir kendaraan roda empat untuk sementara ditiadakan,” ujar Erwin, Rabu (11/7/2018).

Fasilitas TOD Bandara Soetta dirancang sebagai kawasan yang dipersiapkan untuk memindahkan penumpang yang menggunakan kendaraan pribadi menuju Bandara International Soekarno-Hatta.

Gedung TOD yang berdiri di atas lahan seluas 4.600 meter persegi dilengkapi fasilitas shuttle bus, tempat turun naik penumpang bus, area komersil, toilet dan musala.

Dalam waktu dekat, PT Angkasa Pura (AP) II menggunakan sistem parkir model knock down berlantai empat.

“Desainnya susun baja, jumlah lantai empat dibagi tiga modul bangunan,” ujar Pandu Mayor selaku Vice President Operation Bisnis and Development PT AP Propertindo.**Baca Juga: [Gedung Parkir TOD Baru Tampung 8.000 Kendaraan.](#)

Pandu menjelaskan, gedung parkir baru tersebut akan dibangun di atas area parkir TOD MI Bandara Soetta yang telah berdiri saat. (RAS)

Gedung Parkir TOD Baru Tampung 8.000 Kendaraan

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-Senior Manager Of Branch Communication and Legal, Bandara Internasional Soekarno-Hatta (Soetta) Erwin Revianto mengatakan gedung parkir baru ini akan menambah kapasitas parkir kendaraan dari 6.000 slot menjadi 8.000 slot.

Bangunan empat lantai tersebut mempunyai estimasi biaya Rp18 miliar-Rp20 miliar dan dapat menampung kendaraan 3.000 hingga 5.000 kendaraan roda dua dan 100 kendaraan roda empat.

TOD Bandara Soekarno-Hatta sejak diresmikan 16 Maret 2018 lalu sudah bermasalah dengan minimnya kapasitas parkir. Tingginya peminat masyarakat akan fasilitas ini menyebabkan tempat parkir kendaraan langsung penuh.

“Sehingga TOD yang terdapat di Pintu M1 ini akan terus kami tingkatkan fasilitasnya. Pekerjaan fisik pembangunan penambahan area parkir dengan empat lantai tersebut akan mampu menampung 8.000 motor,” kata Erwin, Selasa (11/7/2018).

Dalam waktu dekat, PT Angkasa Pura II menyiapkan pembangunan gedung parkir di kawasan Transit Oriented Development (TOD) Bandara Soetta, menggunakan sistem parkir model knock down berlantai empat.

“Desainnya susun baja, jumlah lantai empat dibagi tiga modul bangunan,” ujar Pandu Mayor selaku Vice President Operation Bisnis and Development PT Angkasa Pura Propertindo.**Baca Juga: [Ini Desain Canggih Gedung Parkir Baru Bandara Soetta.](#)

Pandu menjelaskan, gedung parkir akan dibangun di atas area parkir TOD MI Bandara Soetta yang telah berdiri saat ini dan pembangunan akan dimulai bulan Juli, ditargetkan akan dapat beroperasi November 2018. (RAS)

Tanpa Disadari, 4 Makanan Ini Ganggu Proses Diet Anda

written by Editor | 11 Juli 2018



Kabar6-Ada banyak cara yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal. Salah satunya adalah dengan menjalani program

diet.

Di sisi lain, ada banyak godaan makanan atau minuman yang dapat mengganggu keberhasilan diet Anda. Apa saja sih makanan yang dimaksud? Melansir [medicalherald](#), berikut uraiannya:

1. Yoghurt

Beberapa orang berasumsi bahwa yoghurt merupakan salah satu makanan diet yang aman dikonsumsi. Namun, sebenarnya yoghurt memiliki kadar gula yang tinggi yakni sebesar 31 gram per cangkir.

Jadi jika Anda mengonsumsi yoghurt tandanya diet Anda akan sia-sia. Yoghurt rendah lemak mungkin bisa menjadi pilihan yang lebih baik karena mengandung lebih sedikit gula dan lebih banyak protein ketimbang yoghurt biasa.

2. Granola

Granola tampak seperti sarapan kesehatan, tetapi sebenarnya makanan ini adalah penjahat yang sedang menyamar. Satu cangkir granola mengandung 560 kalori dan 28 gram lemak. Setelah susu ditambahkan maka kalori dan lemak akan meningkat lebih banyak lagi.

3. Soda diet

Penelitian telah menemukan bahwa soda diet dan minuman diet lainnya justru dapat menyebabkan kenaikan berat badan dibandingkan dengan soda kalori penuh.

Alasannya adalah rasa manis dalam minuman diet yang memicu keinginan mereka untuk makan lebih banyak.

4. Kalkun

Kalkun sering dilabeli sebagai makanan yang bagus untuk program diet. Namun, pada kenyataannya satu porsi daging kalkun mengandung 13 gram lemak. Hal ini karena kalkun terdiri dari kulit dan lemak. [** Baca juga: Murah & Lezat, Bayam Miliki 5 Manfaat Menakjubkan untuk Kulit](#)

Jadi hindari dulu keempat makanan dan minuman tadi agar diet Anda sukses.(ilj/bbs)

Razia Hiburan Malam Bakal Rutin Digelar Polsek Kelapa Dua

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-Polsek Kelapa Dua akan melakukan operasi gabungan. Operasi gabungan ini untuk menyisir tempat hiburan malam di wilayah hukum Polsek Kelapa Dua.

“Dalam pelaksanaan operasi gabungan nanti, saya tidak akan hanya melibatkan Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP), tapi saya juga akan melibatkan TNI dalam hal ini ya Denpom (PM),” ujar Kapolsek Kelapa Dua Kompol Stephanus Luckyto Andri Wicaksono, Rabu (11/7/2018).

Tegas Luckyto, pihaknya bakal rutin melakukan operasi gabungan di tempat hiburan malam, baik itu tempat Karaoke maupun yang lainnya.**Baca Juga: [Ini Desain Canggih Gedung Parkir Baru Bandara Soetta.](#)

“Itu adalah salahsatu bentuk kepedulian dan juga mengantisipasi terjadinya peredaran narkoba dan Kamtibmas,” tandasnya.(Bam)

Ini Desain Canggih Gedung Parkir Baru Bandara Soetta

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-PT Angkasa Pura II menyiapkan pembangunan gedung parkir di kawasan Transit Oriented Development (TOD) Bandara Soekarno-Hatta (Soetta) menggunakan sistem parkir model knock down berlantai empat.

“Desainnya susun baja, jumlah lantai empat dibagi tiga modul

bangunan,” ujar Pandu Mayor selaku Vice President Operation Bisnis and Development PT Angkasa Pura Propertindo, Rabu (11/7/2018).

Pandu menjelaskan, gedung parkir akan dibangun di atas area parkir TOD MI Bandara Soetta yang telah berdiri saat ini.

Senior Manager Of Branch Communication and Legal, Bandara Internasional Soetta, Erwin Revianto mengatakan, gedung parkir baru ini akan menambah kapasitas parkir kendaraan dari 6.000 slot menjadi 8.000 slot.

Erwin menargetkan proses pembangunan gedung parkir ini dimulai Juli dan diperkirakan awal November mendatang sudah dapat beroperasi.**Baca Juga: [Regulasi Ojek Online, Kota Tangerang Bakal Gandeng BPTJ.](#)

“Targetnya sekitar empat bulan pembangunan gedung parkir knock down sudah dapat dioperasikan,” ujar Erwin.(RAS)

Regulasi Ojek Online, Kota Tangerang Bakal Gandeng BPTJ

written by Redpel | 11 Juli 2018



Kabar6-Untuk membentuk regulasi ojek online, Pemerintahan Kota (Pemkot) Tangerang dalam waktu dekat akan berkoordinasi dengan Badan Pengelola Transportasi Jabodetabek (BPTJ).

“Kami akan koordinasi ke BPTJ dulu,” kata Kepala Dinas Perhubungan Kota Tangerang Saiful Rohman, Selasa (10/7/2018).

Pernyataan Saiful ini menyikapi rencana Kementerian Perhubungan yang akan mengalihkan pengaturan layanan ojek online ke daerah.

Direktur Jenderal Perhubungan Darat Budi Setiyadi mengatakan otoritas daerah berhak mengelola peredaran ojek online dengan alasan keamanan.

“Yang penting itu bukan dalam aspek transportasi. Pemda memungkinkan untuk mengatur,” ujar Budi.

Pemkot Tangerang sebut dalam waktu dekat belum akan melaksanakan pengaturan layanan transportasi roda dua berbasis online. Untuk bisa mengatur sendiri ojek online, Saiful mengatakan, daerah harus membuat peraturan daerah dan itu membutuhkan waktu lama

Untuk memulai pengaturan ojek online ini, Kota Tangerang butuh

kaitan dasar hukum atasannya karena masih mengacu pada UU 22 Tahun 2009.**Baca Juga: [Regulasi Ojek Online di Kota Tangerang Belum Jelas.](#)

“Jika kami membuat Peraturan Daerah harus disetujui Kementerian Dalam negeri. Jangan sampai kami membuat Perda bertabrakan dengan Undang-undang,” tambahnya.(RAS)