

# Adakah Keuntungan Makan di Sore Hari?

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Saat perut terasa lapar di sore hari, camilan sering jadi pilihan. Tetapi sebaiknya pilih camilan yang mengenyangkan dan menyehatkan. Diketahui, makan malam kerap dipandang sebagai 'perusak' untuk orang-orang yang ingin menurunkan berat badan. Ketimbang memusingkan makan malam, mengapa tidak menggesernya menjadi makan sore?

Nah tahukah Anda, makan pada sore hari ternyata lebih menguntungkan dibanding malam hari? Dilansir [Healthyeating](#), ini dia alasannya:

## 1. Jaga berat badan tetap ideal

Bila seseorang makan di malam hari, maka ia pun cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, yang tentu saja dapat membuat orang tersebut makan secara berlebihan.

Selain itu, bila melewatkan waktu makan pagi atau siang atau menunda waktu makan malam, maka Anda pun cenderung makan lebih banyak karena rasa sangat lapar yang dirasakan.

Melewatkan waktu sarapan dapat meningkatkan respon hormon insulin di dalam tubuh, yang berarti juga dapat meningkatkan penumpukkan lemak di dalam tubuh, yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

## 2. Cegah terjadinya refluks asam lambung

Naiknya asam lambung ke dalam kerongkongan atau biasa disebut dengan refluks dapat menyebabkan timbulnya rasa seperti terbakar di daerah dada. Gejala ini biasanya akan semakin memburuk bila Anda berbaring.

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya refluks asam lambung ini adalah dengan menghindari makan dalam jumlah besar dan mengonsumsi makanan berlemak di malam hari. Makan lebih cepat membuat tubuh Anda memiliki lebih banyak waktu untuk mencerna makanan yang dikonsumsi dengan baik dan menurunkan risiko terjadinya refluks asam lambung.

## 3. Tidur lebih nyenyak

Refluks asam lambung yang menimbulkan rasa seperti terbakar di dada tentunya dapat mengganggu tidur Anda di malam hari. Oleh karena itu, makan terlalu malam, apalagi makan banyak, dapat mengganggu tidur nyenyak Anda dengan menimbulkan rasa tidak nyaman di perut.

Selain itu, mengonsumsi terlalu banyak cairan sebelum tidur seperti susu, jus, sup, atau makanan berkuah lainnya juga dapat mengganggu tidur karena Anda sering terbangun untuk buang air kecil.

## 4. Lebih bertenaga

Makan tepat waktu di sepanjang hari dapat membuat Anda bertenaga di sepanjang hari, memperbaiki mood, dan meningkatkan fungsi otak Anda. Namun terlambat makan justru dapat membuat Anda tampak kurang bertenaga, lelah, memiliki mood yang buruk, dan nafsu makan yang besar di malam hari. **\*\***

[Baca juga: Konsumsi Minyak Zaitun Bisa Perpanjang Usia?](#)

Menarik, bukan? (ilj/bbs)

---

# Unik, di Tiongkok Ada Tawaran Jasa Aneh yang Bisa Dipesan Lewat Online

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Ada saja cara orang untuk meraup untung, baik dengan menjual sebuah produk, maupun menawarkan jasa. Nah di Tiongkok, terdapat beberapa bisnis jasa yang unik bahkan cenderung aneh.

Bisnis jasa tersebut, melansir beyondsciencetv, ditawarkan melalui online. Apa saja tawaran jasa aneh yang dimaksud?

## 1. Perawan pemetik teh

Legenda TiongkokChina kuno mengatakan tentang bagaimana daun teh dipetik dengan hati-hati dan dikumpulkan oleh mulut peri. Dengan metode supranatural ini, teh diyakini akan diresapi dengan sifat magis seperti kejantanan dan kemurnian perawan.

Karena peri agaknya sulit dicari, maka Perkebunan Teh Jiuhua di provinsi Henan telah mempublikasikan lowongan pekerjaan

bagi perawan wanita dengan dengan ukuran payudara tertentu. Nantinya, para gadis ini diharuskan untuk memetik teh menggunakan mulutnya dan menjatuhkannya dalam keranjang yang terletak di antara payudara mereka.

## 2. Rekan kerja pria kulit putih

Ada stereotipe yang begitu kental di Tiongkok bahwa memiliki rekan kerja kulit putih atau orang Barat berarti adalah sebuah kesuksesan sendiri. Begitulah kepercayaan bisnis yang berlaku di sana.

Karena itulah muncul layanan para pebisnis kulit putih yang akan berperan menjadi rekan kerja. Seorang pria kulit putih, Jonathan Zarkin, menceritakan pengalamannya saat dibayar untuk menyampaikan pidato di pembukaan toko perhiasan lokal. Dia pun diharuskan untuk mengatakan, "senang bekerja dengan perusahaan ini selama 10 tahun."

## 3. Penjaga kemacetan lalu lintas

Layanannya cukup sederhana. Ketika Anda terjebak dalam kemacetan, cukup memanggil layanan dan memberi mereka lokasi dan informasi Anda. Dua pria dengan sepeda motor akan tiba tidak lama setelah melakukan panggilan. Mereka akan duduk dalam mobil dan mengendarainya ke mana pun Anda inginkan saat Anda mengendarai motor di sana dengan sangat cepat.

## 4. Robot koki

Pada 2011, Cui Runquan menciptakan sebuah robot bernama Chef Cui. Robot itu diprogram untuk menyiapkan mie serut, makanan yang populer di Tiongkok. Robot ini dijual seharga sekira Rp28 juta per unit. Chef Cui ini diproduksi massal dan telah terjual lebih dari 3.000 unit. [\\*\\* Baca juga: Beli Laptop, Pria Ini Malah Dapat Gula Pasir](#)

Benar-benar unik.(ilj/bbs)

---

# Konsumsi Minyak Zaitun Bisa Perpanjang Usia?

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Sebuah penelitian mengungkapkan, minyak zaitun dianggap mampu memperpanjang usia hidup seseorang. Juliette Kellow, seorang ahli diet, mengklaim bahwa minyak ini bisa menambah usia hidup Anda. Hasil penelitiannya dibukukan dengan judul 'Eat Better, Live Longer'.

Menurut Juliette, seperti dilansir Dailymail, memasak menggunakan minyak zaitun membantu mencegah dan memperlambat pertumbuhan kanker dan mengurangi risiko serangan jantung, serta stroke. Minyak ini juga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, tekanan darah, dan penyakit yang berkaitan dengan usia, serta meningkatkan fungsi kognitif.

Sementara itu menurut Brewer dan Kellow, secara spesifik minyak zaitun mengandung kalori tinggi mencapai 100 per sendok makan. Dengan jumlah yang terbilang tinggi, Anda juga disarankan untuk mengonsumsinya dalam jumlah yang sedang.

Juliette sendiri menyarankan satu sendok makan sehari sudah cukup.

Beberapa faktor penentu kenaikan angka harapan hidup seseorang, dapat dilihat dari manfaat lain dari pemanfaatan minyak zaitun, yang mengandung banyak vitamin E untuk memelihara kulit dan mata sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Minyak zaitun juga dianggap mampu menekan pertumbuhan sel kanker, selain meminimalisir serangan jantung.

Di lain sisi, sebuah kajian studi menemukan orang dengan asupan minyak zaitun lebih tinggi, memiliki kesempatan 34 persen lebih kecil untuk terkena kanker jenis apapun, dibandingkan mereka dengan asupan minyak zaitun yang rendah.

[\\*\\* Baca juga: Kenali Penyebab Sering Menangis Tanpa Alasan](#)

Menurut Dr Brewer dan Ms Kellow, kanker yang paling bisa diredam adalah kanker payudara. Namun, yang harus diperhatikan adalah jumlah asupannya. Anda tidak perlu menggunakannya secara berlebihan. Satu sendok setiap hari saja sudah cukup melindungi tubuh Anda dari faktor risiko masalah kesehatan mematikan.(ilj/bbs)

---

## **Beli Laptop, Pria Ini Malah Dapat Gula Pasir**

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Tampaknya dewi keberuntungan sedang tidak sedang berpihak pada Gio Sison Quintos. Alih-alih ingin memiliki laptop baru, Gio malah mendapat kiriman barang pesanan yang membuatnya shock. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

Saat itu, seperti dilansir Viral4Real, Gio memesan barang secara online dengan beberapa penawaran sebelumnya melalui situs online terkenal. Setelah disepakati dan barang dibayar, pihak toko online pun mengirim pesanan. Namun siapa sangka, barang yang dikirim ternyata bukan yang diharapkan.

Bukannya barang elektronik yang disepakati, kardus laptop ternyata diisi dengan ada empat kantong gula. Paket itu dibuat untuk menipu pembeli karena kantong gula beratnya sama seperti yang seharusnya ditimbang oleh laptop.

Gio pun segera menghubungi si penjual, yang kemudian mengatakan bahwa pasti ada 'kecelakaan' selama pengiriman karena mereka yakin telah memberikan barang untuk dikirimkan.

Penjual kemudian menginstruksikan Gio untuk mengajukan keluhan ke pihak pengirim agar barang tersebut diganti. Dan dalam empat hari, Gio menerima laptop yang dipesan. Beruntung pihak toko online bersedia bertanggung jawab dengan mengirimkan kembali barang yang dipesan. [\\*\\* Baca juga: Nekat! Pria Asal India Bersepeda ke Rusia Demi Bertemu Pesepak Bola Idolanya](#)

Bagaimana jika hal ini terjadi pada Anda? (ilj/bbs)

---

# Kenali Penyebab Sering Menangis Tanpa Alasan

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Berbeda dengan pria yang cenderung pandai menyembunyikan perasaannya, wanita seringkali mengungkapkan perasaan mereka saat sedih, bahagia, terharu, senang atau gundah dengan cara menangis. Karena itulah wanita disebut lebih sensitif dan emosional dibanding pria.

Namun apa jadinya jika Anda menangis secara tiba-tiba tanpa alasan? Menurut para ahli, dilansir doktersehat, menangis secara tiba-tiba tanpa alasan bisa menjadi indikasi masalah yang mendasar pada kondisi fisik dan mental. Selain itu, ada beberapa alasan yang membuat Anda menangis tanpa alasan. Ini dia uraiannya:

## 1. Stres

Ketika sedang stres yang diakibatkan oleh banyak hal, secara

tidak langsung Anda akan merasa sedih dan cemas. Tingkat kesedihan dan kecemasan yang tinggi tersebut membuat Anda menangis secara tiba-tiba. Dengan menangis Anda akan memunculkan bantuan dan dukungan dari orang lain yang bisa mengurangi beban pikiran Anda.

## 2. Kondisi fisik

Alasan mengapa kebutuhan nutrisi dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh harus terpenuhi adalah agar tubuh selalu sehat dan tidak mudah terserang oleh penyakit. Jika Anda tiba-tiba menangis tanpa alasan, bisa saja disebabkan oleh kondisi fisik Anda yang sedang tidak sehat, misalkan karena kekurangan vitamin, stroke, kadar gula darah rendah, gangguan tiroid, dan penyakit parkinson.

## 3. Lelah atau lesu

Tubuh terlalu lelah dan lesu, ditambah lagi tidak bisa beristirahat dengan cukup di malam hari bisa menyebabkan Anda menangis tanpa alasan. Sebuah studi yang dilakukan di University of Pennsylvania mengungkapkan, tidur secara teratur 4-5 jam bisa berdampak negatif pada kesehatan. Hal tersebut bisa menyebabkan perubahan suasana hati, iritabilitas dan perasaan sedih.

## 4. PMS

Seperti diketahui, menjelang menstruasi Anda akan mengalami suatu gejala yang disebut dengan PMS. Gejala tersebut membuat seluruh anggota tubuh terasa sakit, terutama perut dan pinggul. Selain itu, PMS juga bisa menyebabkan Anda menangis tanpa alasan. Hal ini dikarenakan perubahan hormonal, kram, kembung, dan sakit kepala yang dirasakan selama menstruasi. [\\*\\*  
Baca juga: Hindari Konsumsi Obat Secara Sembarangan](#)

Apakah Anda pun sering mengalaminya, Ladies? (ilj/bbs)

---

# Nekat! Pria Asal India Bersepeda ke Rusia Demi Bertemu Pesepak Bola Idolanya

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Saking tergilagilanya pada pemain sepak bola asal Argentina, Lionel Messi, seorang pria asal India bernama Clifin Francis (28) nekat pergi ke Rusia dengan mengendarai sepeda. Tentu saja demi bertemu idolanya itu.

Hal ini dilakukan karena Clifin yang sadar bahwa gajinya sebagai guru freelance tidak cukup. Dilansir timesofindia, terhitung sejak 23 Februari 2018, Clifin memulai perjalanan. Ia melintasi berbagai negara seperti Dubai, Iran dan Moscow agar bisa sampai di Rusia. "Aku sangat suka bersepeda dan aku tergilagila dengan sepak bola. Aku hanya menggabungkan dua hal tersebut hingga membuatku sangat bergairah," katanya.

Ditambahkan, "Aku mendukung tim Argentina dan Lionel Messi adalah idolaku. Aku begitu memujanya. Ini impianku untuk bertemu dengannya dan memintanya menandatangani sepedaku." [\\*\\* Baca juga: Timothy Ray Brown, Satu-satunya Orang yang Bisa Sembuh dari HIV/AIDS?](#)

Ya, kalau sudah nge-fans dengan seseorang, apa pun akan dilakukan.(ilj/bbs)

---

# Hindari Konsumsi Obat Secara Sembarangan

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Apakah Anda termasuk orang yang sering mengonsumsi obat-obatan bebas saat sakit ringan? Ada baiknya mulai saat ini Anda mengurangi, bahkan menghilangkan kebiasaan tersebut demi kesehatan.

Beberapa obat-obatan tertentu seperti aspirin, antibiotik tertentu, dan beberapa obat anti-epilepsi dapat meningkatkan risiko batu ginjal. Selain itu, seperti dilansir Okezone, terlalu banyak mengonsumsi makanan protein serta kurang makanan berserat dan aktivitas fisik juga memperbesar kemungkinan batu ginjal.

Nah, untuk mencegah terjadinya penyakit ini dianjurkan untuk minum banyak air paling tidak dua liter sehari. Konsumsi

makanan yang mengandung oksalat juga bisa menjadi pilihan karena mencegah kalsium terlalu banyak. Makanan itu antara lain buah bit, asparagus, kelembak, berry, daun seledri, dan coklat. [\\*\\* Baca juga: Es Teh Tawar Lebih Baik Ketimbang Es Teh Manis, Ini Alasannya](#)

Meskipun sudah berusaha untuk dicegah, tidak menutup kemungkinan batu ginjal tetap terjadi. Sebagian besar batu ginjal berdiameter kurang dari 4 mm. Ukuran ini bisa terbilang cukup kecil sehingga bisa dikeluarkan melalui urine dengan pengobatan yang diberikan dokter.(ilj/bbs)

---

## **Timothy Ray Brown, Satu-satunya Orang yang Bisa Sembuh dari HIV/AIDS?**

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-HIV/AIDS adalah salah satu penyakit paling mengerikan yang ditakuti banyak orang. Terlebih hingga saat ini belum ditemukan obat yang dapat menyembuhkan penyakit ini.

Benarkah tak ada satu pun orang yang bisa sembuh dari HIV/AIDS? Melansir *ilfscience*, ternyata ada satu orang yang bisa sembuh dari penyakit ini, yaitu seorang pria bernama Timothy Ray Brown, yang mendapatkan julukan 'The Berlin Patient'.

Timothy adalah satu-satunya orang yang bisa sembuh dari penyakit ini dalam sejarah, setelah didiagnosis terkena penyakit ini pada 1995 silam. Selama masa pengobatan yang berlangsung lebih dari 11 tahun, Timothy telah berkali-kali mengonsumsi berbagai jenis obat termasuk obat anti HIV dan menjalani antiretroviral therapy atau ART. Tak hanya HIV/AIDS, pria ini bahkan didiagnosis terkena leukemia atau kanker darah yang membuatnya juga harus menjalani kemoterapi.

Dokter kemudian mencoba pengobatan lain bagi Timothy, yakni dengan melakukan transplantasi sumsum tulang belakang. Kanker yang dideritanya pun kemudian bisa disembuhkan, namun dokter kemudian menemukan sebuah fakta mengejutkan, yakni virus HIV pada darah Timothy juga ikut menghilang.

Dokter menduga bahwa donor sumsum tulang belakang yang didapatkan Timothy berasal dari orang dengan mutasi genetik langka yang mampu membuat virus HIV memasuki sel darah putih.

Selain itu, sistem imun tubuh milik Timothy diduga telah rusak akibat paparan radiasi kemoterapi.

Hal ini ternyata ikut berdampak pada matinya seluruh sel tubuh yang sebelumnya terinfeksi HIV. Dokter juga menduga bahwa sel yang ditransplantasikan pada tubuh Brown ikut membantu pemusnahan sel yang sudah terinfeksi HIV. [\\*\\* Baca juga: Sstt..7 Negara Ini Kekurangan Wanita](#)

Hingga saat ini, Timothy masih dilibatkan dalam penelitian yang ditujukan untuk mencari obat bagi penyakit ini. Diharapkan, akan ditemukan obat bagi penderita HIV lainnya di seluruh dunia.(ilj/bbs)

---

# Es Teh Tawar Lebih Baik Ketimbang Es Teh Manis, Ini Alasannya

written by Editor | 26 Juni 2018



Kabar6-Selain air putih, tidak sedikit orang yang memilih minum es teh tawar atau tanpa gula untuk membantu menggantikan cairan tubuh saat haus. Ya, mengonsumsi es teh tawar dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuh Anda akan berbagai nutrisi dan komponen penting serta menghindari berbagai dampak negatif pada kesehatan yang dapat terjadi akibat konsumsi es teh manis.

Mengapa es teh tawar lebih baik ketimbang es teh manis? Dilansir [healthyeating.sfgate](http://healthyeating.sfgate), berikut uraiannya:

## 1. Rendah gula & rendah kalori

Sekira 240 ml es teh manis mengandung 89 kalori dan 22 gram gula, sementara itu es teh tawar (teh hitam) hanya mengandung sekira dua2 kalori dan sama sekali tidak mengandung gula.

## 2. Sumber mangan

Sekira 240 ml es teh (teh hitam) tawar mengandung 520 mcg mangan. Mangan dapat membantu mempercepat penyembuhan luka, menjaga kekuatan tulang, dan membantu proses metabolisme dalam tubuh. Selain itu, mangan di dalam es teh tawar juga dapat mengaktifasi suatu enzim yang dapat mencegah terjadinya kerusakan pada jaringan.

## 3. Sumber fluoride & flavonoid

Mengonsumsi es teh tawar juga dapat membantu meningkatkan konsumsi fluoride dan flavonoid Anda. Sekira 240 ml es teh (teh hitam) tawar mengandung 0.5 mg fluoride, yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi Anda serta untuk mencegah terjadinya kerusakan gigi. [\\*\\* Baca juga: Ini Lho 7 Superfood yang Sebaiknya Anda Konsumsi](#)

Flavonoid dalam teh dapat membantu mencegah terjadinya berbagai penyakit kronik, termasuk penyakit jantung. Selain teh hitam, teh hijau dan teh putih juga mengandung flavonoid. (ilj/bbs)

---

# Warga Kota Tangerang Ngeluh Belum Dapat Undangan 'Nyoblos'

written by Redpel | 26 Juni 2018



Kabar6-Warga Kota Tangerang mengeluhkan hingga H-2 Pilkada belum menerima undangan pencoblosan atau formulir C6-KWK.

Annes, warga Jalan Prambanan Raya, Nomor 108, Perumnas Dua, RT002/005, Kelurahan Cibodas Baru, Kecamatan Cibodas, Kota Tangerang mengatakan hingga dua hari menjelang digelarnya Pilkada serentak, pihaknya mengaku belum juga mendapatkan undangan pencoblosan dari Komisi Pemilihan Umum (KPU) setempat.

“Saya belum dapat undanganya gimana nih. Padahal, data saya di kecamatan sudah terdaftar dari tahun 1998 loh, KTP saya jg elektrik, terus semua orang juga tahu kalau Jalan Prambanan Raya Nomor 108 itu adalah rukonya Bu Innes dan setiap pemilihan juga selalu dapat suratnya. Baru kali ini sih,” ungkap Wanita yang akrab disapa Innes ini, kepada Kabar6.com, Senin (25/6/2018).

Senada dikemukakan Muhamad Yunus, dirinya juga mengaku belum menerima formulir C6 dari penyelenggara pesta demokrasi lima tahunan di kota Akhlakul Karimah tersebut.\*\*Baca Juga: [KAI Banten Intruksikan Jajarannya 'Nyoblos' di Pilkada Serentak 2018.](#)

“Saya juga belum dapat undangan C6 Pilkada Kota Tangerang. Baru kali ini aja saya gak dapat, keluarga saya semua dapat,”

ujar Yunus, warga yang berdomisili Jalan KH Hasyim Ashari Nomor 45, RT 03/02, Kelurahan Neroktog, Kecamatan Pinang, Kota Tangerang ini.(Tim K6)