


ARTHA GRAHA

Buletin Bulanan AGP / AGG / AGN

News



**ARTHA GRAHA PEDULI-INDOFOOD
DUKUNG KEMANTAN KIRIM BANTUAN LOGISTIK
KE PALU – DONGGALA**

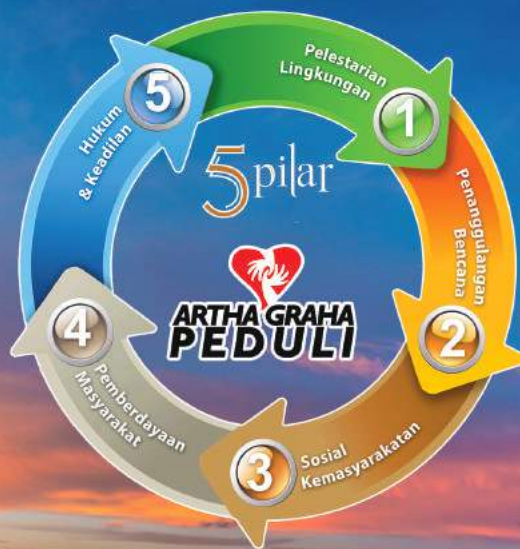
KM Baruna Jaya 1

Edisi Bulan - OKTOBER 2018

Created by MEDIA CENTER AGP AGN

INDONESIA ASIAN PARA GAMES 2018





Visi:

Terwujudnya kepedulian lingkungan, sosial, ekonomi, seni & budaya, olahraga, informasi teknologi, pendidikan, kesehatan dan keamanan

Misi:

Menjadi mitra strategis pemerintah dan masyarakat Indonesia dalam rangka mendukung program pemerintah, melalui 5 pilar Artha Graha Peduli



DAFTAR ISI



Mentan Lepas Bantuan Senilai Rp.25 Miliar ke Sulteng	1
AGP Kirim Relawan dan Bantuan Logistik ke Palu-Donggala	3
Masters Tour of Chiang Mai 2018 - Etape 1	7
Mencicipi Lezatnya Kalkun Thanksgivingkas Bogor Cafe di Hotel Borobudur Jakarta	11

Artha Graha Peduli Palu-Donggala



Pelepasan Kapal Baruna Jaya 1
BPPT-AGP ke Palu



Ribuan Penggemar Olah Raga
Lari Antusias Ikut MAG Run Kelapa Gading



Masters Tour of Chiang Mai
2018 - Etape 1



Kumpulkan Donasi untuk Masyarakat Sulteng

Dasar- Dasar Nutrisi	7
Artha Graha Peduli Konversi Keringat Pelari Jadi Bantuan Gempa Untuk Sulawesi Tengah	15



Mentan Lepas Bantuan Senilai Rp 25 Miliar ke Sulteng

Menteri Pertanian (Mentan) Amran Sulaiman melepas 500 truk bantuan ke Sigi, Donggala dan Palu, Sulawesi Tengah (Sulteng). Bantuan senilai Rp 25 miliar dalam bentuk pangan dan kebutuhan strategis lain tersebut dikirimkan secara bertahap.

"Nilai bantuan saya yakin masih bertambah," katanya saat ditemui usai pelepasan bantuan di Lapangan Hasanuddin, Makassar, Kamis (4/10). Hari ini sebanyak 319 truk dari 500 akan diberangkatkan.

Bantuan yang diterima merupakan pemberian dari lingkup Kementerian Pertanian baik pegawai hingga perusahaan seperti PT Tiran, PT Rutan, PTPN Group, PT Charoen Pokphand Indonesia, Artha Graha Peduli dan lainnya.

Selain pemberian bantuan strategis, Kementerian Pertanian (Kementan) juga akan kembali memulihkan perekonomian di wilayah tersebut melalui sektor pertanian. Sulteng merupakan kawasan perkebunan dan tanaman pangan.

"Kami siapkan bantuan bibit dan pupuk. Bibit padi dan perkebunan kami siapkan," tegasnya. Meski belum diketahui berapa alokasi yang diperlukan mengingat saat ini pendataan masih berfokus pada penyelamatan korban.

Gubernur Sulawesi Selatan Nurdin Abdullah mengatakan, Makassar menjadi penyangga bagi para korban. Berbagai rumah sakit menjadi rujukan para korban gempa bumi dan tsunami di Palu dan Donggala. "Dari atas hercules semua korban sudah tahu ke rumah sakit mana," katanya.



Sebanyak 40 ambulans telah disiapkan di bandara untuk mengantar para korban ke rumah sakit rujukan. Dengan begitu korban bisa segera mendapat tindakan. "Tiap hari ada enam flight diangkut kemari," tambah Nurdin.

Pesawat tersebut selain mengangkut korban luka juga korban yang masih sehat. Korban sehat ini untuk sementara ditampung di asrama haji sebelum dijemput keluarganya.

Selain melalui jalur udara, sebanyak 1.600 orang akan tiba di Makassar melalui jalur laut. Untuk Sulsel sendiri, dalam satu jam bisa mengumpulkan enam miliar rupiah. "Tapi itu kita akan masuk pascabencana," ujarnya.

Sementara itu Koordinator Satgas Artha Graha Peduli, Yudi Suhendro mengatakan Artha Graha Peduli (AGP) bersama Indofood mengirim bantuan 20 truk dalam rangka mendukung Kementan. Bantuan berupa Indomie, air mineral Club, biskuit dan susu bayi juga selimut, sarung dan tenda.

"Iringan ratusan truk bantuan beserta 20 orang relawan AGP tersebut diperkirakan tiba di Palu pada Jumat (5/10) malam, " ucap Yudi dikutip dari siaran persnya.

Yudi berharap bantuan AGP bersama Indofood dan Kementan tersebut dapat meringankan penderitaan saudara-saudara yang terkena musibah gempa bumi dan tsunami di Palu-Donggala, Sulawesi Tengah.

"Semoga situasi dan kondisi masyarakat kembali pulih, amin," ujarnya.



AGP Kirim Relawan dan Bantuan Logistik ke Palu-Donggala



Sebanyak 69 relawan diberangkatkan dalam Operasi Bakti Teknologi Sulawesi Tengah yang dilaksanakan oleh Artha Graha Peduli, Ikatan Alumni ITB, Kemenko Kemaritiman, BPPT, Himpuni, dan Harmoni Indonesia 2018. Ketua Harian AGP Heka Hertanto mengatakan, pihaknya mengirim perwakilan ke Sulawesi Tengah untuk membantu relawan di lokasi bencana. "AGP sendiri mengirim delapan perwakilannya menuju Palu dan Donggala untuk menyampaikan bantuan tersebut kepada masyarakat terdampak bencana," katanya, Rabu (3/10).

Heka menuturkan, selama ini AGP aktif ikut serta dalam penanganan bencana di beberapa daerah sejak tsunami di Aceh, gempa di Yogyakarta, Padang, Lombok,

dan banjir Jakarta dan juga kebakaran hutan di Kalimantan.

Operasi ini akan dilakukan selama 20 hari dan bantuan selanjutnya akan menyusul kemudian. Operasi bantuan tersebut dilaksanakan dengan menggunakan KM Baruna Jaya I milik BPPT yang melepas jangkar dari Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, pukul 23.00 WIB.

Kapal tersebut berangkat menuju pelabuhan Pantoloan, Donggala, Sulawesi Tengah dan dijadwalkan akan tiba pada Ahad (7/10). Kapal Riset tersebut akan membawa bahan bantuan tanggap darurat, antara lain air bersih, obat-obatan, peralatan medis, BBM, genset, toilet darurat dan sepeda. Selain itu,

relawan akan melakukan survei dan pemetaan bawah laut untuk mengumpulkan data pasca bencana yang berguna untuk mengurangi risiko bencana gempa dan tsunami di masa mendatang.



KM Baruna Jaya 1 Sandar didermaga Pantoloan Palu dalam rangka Operasi Bakti Teknologi di Sulawesi Tengah Paska Gempabumi Tsunami Palu dan Donggala

**BANTUAN KEMANUSIAAN
UNTUK PALU DAN DONGGALA**

GALERY FOTO

Peduli Palu



20 truk yang berisikan bantuan logistik untuk korban bencana di Sigi, Donggala, dan Palu



Sambutan Menteri Pertanian Amran Sulaiman saat melepas 316 truk bantuan dari Kementan, diantaranya 20 truk dari Artha Graha Peduli ke Sigi, Donggala, dan Palu Sulawesi Tengah



Bantuan di Jl. Agatis No. 9 Kota Palu



Bantuan untuk Yayasan Amaliah Palu



Relawan Artha Graha Peduli saat mengikuti upacara pelepasan bantuan ke Sigi, Donggala, dan Palu



Bantuan di Morowali Utara Kel. Kawatuna Rt. 2 Rw 3 dan Posko Pecinta Alam Rt. 1 Rw 1 Kel Kawatuna



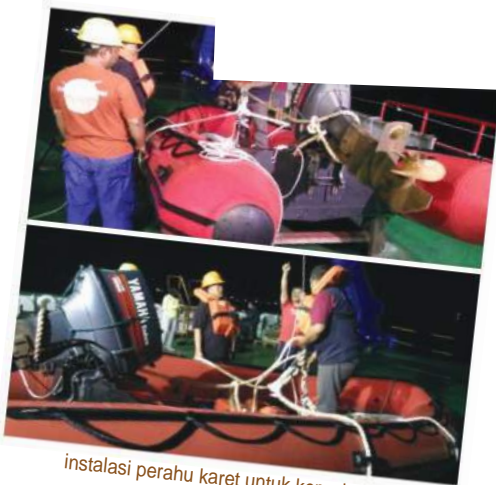
Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman Luhut Binsar Panjaitan mengecek kesiapan bantuan yang akan dikirimkan ke lokasi bencana Palu dan Donggala, Sulawesi Tengah bersama AGP



Atha Graha Peduli ikut Serta Dalam Operasi Bakti Teknologi Sulawesi Tengah (Kapal Baruna Jaya 1 BPPT-AGP)



Pembongkaran Barang bantuan logistik untuk para korban gempa bumi dan tsunami di Palu - Donggala



instalasi perahu karet untuk keperluan survey rov. Posisi di Teluk Palu



Finis Bunch Sprint, Ponnie dan Corry Berhasil Podium

Masters Tour of Chiang Mai 2018 - Etape 1

<https://www.mainsepeda.com> by MainSepeda - October 13, 2018

Ini adalah perempuan-perempuan tangguh. Ada delapan cyclist wanita asal Jakarta, Vee Gusti, Melia Sutedja, Eileen Bawono, Helen Tan, Corry Cortine, Ferina Viona Fransisca, Aidy Halimanjaya dan Adhityani Putri bersama satu cyclist Indonesia tapi tinggal di Thailand, Nur Arfanah yang akrab dipanggil Ponnie Ramirez. Mereka terdaftar dalam even empat etape, Masters Tour of Chiang Mai 2018 (MTCM) di Chiang Mai, Thailand.

Selama empat hari, mulai tanggal 13 hingga 16 Oktober, mereka harus balapan melawan cyclist dari berbagai negara. Sabtu, 13 Oktober adalah etape pertama yakni Mae On Loop. Etape ini mayoritas datar dengan sedikit rolling dan ada tanjakan pendek hanya 1,3 km tapi curam. Total elevasi yang didapat di hari pertama ini adalah 680 meter.

"Hari pertama, an start dari Garden. Jadi diberangkatkan speed ditahan (neu- rombongan bersam dengan neutral zone) sejauh 27 km. Lalu baru di Plewthip Bakery di Highway 1317 rombongan dilepas berdasarkan kategorinya," tutur Adhityani Putri yang akrab disapa Dhitri.

Strategi yang dilakukan tim Indonesia terbukti manjur. "Intinya, tim Indonesia menyerang semaksimal mungkin dari awal. Dan saya dan Corry berhasil di depan bersama peloton utama hingga finis. Saat balapan tersisa 300 meter kami sprint dan saya berhasil finis pertama sedangkan Corry finis ketiga," cerita Ponnie.



Ponnies saat sprint melintas garis finis Etape 1 MTCM 2018.



Dari kiri : Adhityani Putri, Ferina Viona Fransisca, Aidy Halimanjaya, Vee Gusti, Ponnies Ramirez (yellow jersey), Helen Tan, Corry Cortine, Melia Sutedja, dan Eileen Bawono.



Tim Indonesia bersama tim Australia dan tim Thailand di MTCM 2018.

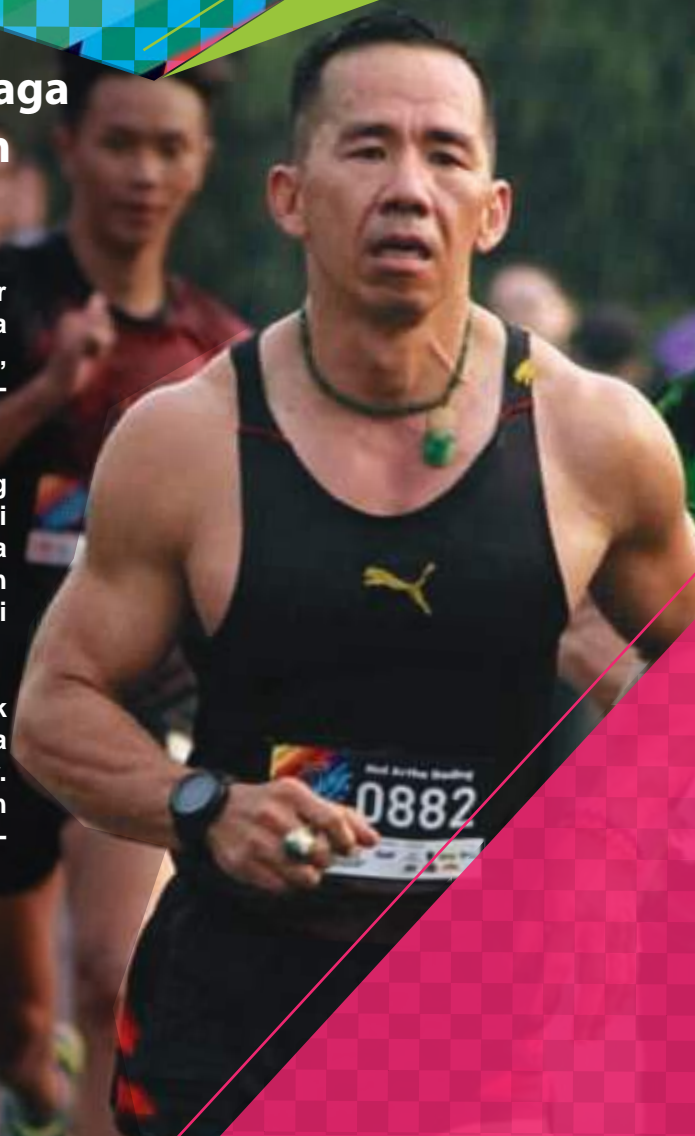
MAG RUN 2018

Ribuan Penggemar Olah Raga Lari Antusias Ikut MAG Run Kelapa Gading

Ajang lomba lari MAG Run 2018 yang digelar di kawasan Jalan Artha Gading, Kelapa Gading Barat, Kelapa Gading, Jakarta Utara, Minggu (14/10) pagi, diikuti oleh ribuan peserta.

Seorang peserta, Yuli (36) mengaku senang mengikuti kegiatan lomba lari yang digelar di wilayah Kelapa Gading tersebut. Pasalnya sembari berolahraga, Yuli bisa bermain dengan anaknya yang juga ikut sebagai peserta.

“Sekalian saya ajak anak-anak saya untuk ikut lomba lari jarak 1 kilometer supaya dia bisa aktif berolahraga dan beraktivitas di luar. Daripada di rumah mending cari kegiatan olahraga yang bikin sehat,” ujar warga Pulo- mas itu, Minggu (14/10).





Ribuan peserta mengikuti lomba lari MAG Run 2018 yang digelar di Jalan Artha Gading, Kelapa Gading, Jakarta Utara Minggu (14/10) pagi.
Sumber : <http://wartakota.tribunnews.com>

RAW
HONEY

MADU

MANGROVE

HUTAN DESA BENTANG PESISIR PADANG TIKAR

Apa Madu Mangrove?

Madu Mangrove merupakan madu yang dihasilkan dari lebah *Apis dorsata*, *Apis cerana* dan *Apis mellifera*. Lebah mengambil nektar bunga mangrove untuk diolah menjadi madu.

Madu Mangrove masuk dalam kategori langka. Hal ini dikarenakan keberadaan hutan mangrove dibanyak tempat mengalami kerusakan.





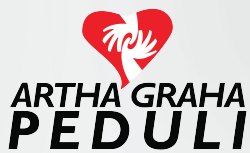
Tambling Wildlife Nature Conservation (TWNC) is a conservation area located on the southern tip of Sumatra Island. TWNC has an area of 48,153 ha of forest and 14,089 ha of marine reserves to be part of the World Heritage Site established by UNESCO. TWNC is a tropical rain forest that is a habitat for endangered Sumatran tigers and various other animals.

TWNC does not only protect endangered Flora but also houses a tiger rescue center.

You can also play an important role in the protection of wildlife!

You may send your support to

0081 215 600 (Bank Artha Graha International) or visit us inilahallam.com



Terima kasih kepada para pihak yang sudah membantu terkumpulnya dana bagi saudara-saudara kita di Palu, Donggala, Sulawesi Tengah



Atas partisipasi bantuan berupa moril dan materil untuk korban bencana gempa dan tsunami di daerah Palu, Donggala - Sulawesi

Semoga bantuan yang diberikan berguna untuk para saudara-saudara kita yang membutuhkan



Mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya Kepada :

INGE SULISTIO (SUKING)
CITRA DEWI TRESNAWATIE
MAILINA

SUSANA
EVI SYAFIA
ANAS LATIEF
GU LINI

YOHANA PALILING
ARY HENDARSYAH
CINDELFIA GLORITY
LIANTO WINATA

PUTRI IMBANAGARA
SJALOM WUNGKANA
EMELDA

JONI BUDIONO
AYU SURYATINI SUMANTRA
THERESIA MARIA WINARDI
TJHIA ING LAI

TANTI HIDAYAT
EDY MARYANTO
YUNIWATI YUSUF
WINARTI

WIDIYATNO
NANY THERESIA
HARIJONO
FENY SETIAWAN

AGUS RIYANTO
HARRIS KRISTANTO
ELIZAWATIE SIMON

DANIEL WINOTO
DIANA SIMON
TEDDY WINOTO

LINA HALIM DAN FAMILY MEDAN
EDIJANTO

WILLIAM SOEDHARMAN
ANG ERLIN ANGGRAINI
RANNY

NUNIK ESTININGSIH
FELICIA KRISTINA
ESRA PONGSIRI
BASUKI TAVIP

SAKTI PANJAITAN
DESAK PUTU ESA VERNALIA
EMELIA SUSANTO
RATNA SUMINAR

BUDI AMAL DAN AMAL FAMILY
JEFRY ANDICA

TUMPAK MIDUK SINURAT
BAPAK ASHIKIN
PUTRA ADI SETYANEGARA
SOFIANTY

MARIA VINCENTIA
EFRASIA NEVERTITY WALES
HUBERTUS WILLIAM RAHARDI
PRAYUDI WIRATNO HS

NI LUH DOROTHY SATYAWATI
LENNY SUSILAWATY JAMADI
RENDY ANOM MEGATIRTA S
SAMIR

BUNGA FERAWATI
JONREN HOO

EMILIA KUSUMA
INNAWATI SULINA
BERT MITSON SID

YUNI SETIANINGSIH
ABDUL HARRIS C J SIMBOLON
ADHYAKSA SITEPU

ALAMSYAH SITORUS
ANTON MUDJOPUTRO
ARNITA KAKANEGI

PAULINA
FACHRUDIN
DEVI SAFITRI
LINDA SETIADHARMA

HADITIYA
JOHAN
WILLIAM KUSUMA

M. NOOR ACHSANI ABER
PT KHARISMA ARYA PAKSI
ANGGI DWI PUTRI

RATNESIA NURUL SYAMSI
BUDIANTO ALI
EKA DESTARADA SESUNAN

JAMILAH
WILLIAM SULIYANTO
AGUS NOVIANTO SETIAWAN
IVAN WIJAYA

YUNITA
DONASI AN NY. AGUSTINA
ESTERINA WINOTO
SUHARTINI

FANNY FELICIA CHANDRA

HERMAN TASLIM
SAKTI LO

PAMELA HIDAJAT
ASTUTI YULIATI
IRAWAN SOERODJO DISURYO

NIKKE TANNIA
DANANG KUSUMO

ENDANG PANDANARAN SMG & FAM
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI MITRA

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI TAMAN PALEM
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI - KC MATRAMAN

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI - KCP SIDOARJO
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI - KCP PRAP - SBY

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI - KCP SURYANEGARA
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI - KCP PLERED

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI BOGOR
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI CEMPAKA PUTIH

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI SOLO & PMN
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI MEDAN ASIA

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI KCP SIDOARJO
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI SURYO

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI KCP KWITANG
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI JTN

KARYAWAN & KARYAWATI BAGI KC KEBON JERUK
KARYAWAN & KARYAWATI BAGI KC CIPUTAT

KARYAWAN & KARYAWATI MALL ARTHA GADING
KARYAWAN & KARYAWATI HOTEL BOROBUDUR JKT

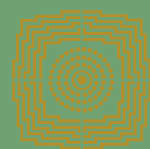




Mencicipi Lezatnya Kalkun Thanksgiving khas Bogor Cafe di Hotel Borobudur Jakarta

Thanksgiving pada awalnya merupakan tradisi di Amerika dan Kanada sebagai bentuk ucapan syukur atas hasil panen yang diperoleh. Kini, tradisi tersebut sudah menjadi budaya populer yang menyebar ke berbagai negara dan salah satunya adalah Indonesia. Thanksgiving dirayakan dengan berkumpul dan mengadakan jamuan makan bersama keluarga. Kalkun selalu menjadi menu santapan utama dan sudah menjadi ciri khas yang tidak dapat dilewatkan pada setiap perayaan Thanksgiving.

Turut serta dalam suasana Thanksgiving yang tahun ini jatuh pada tanggal 22 November 2018, Bogor Cafe di Hotel Borobudur Jakarta merayakan tradisi tahunan tersebut dengan menyediakan menu promosi Kalkun yaitu "Thanksgiving Turkey" yang sudah termasuk dalam berbagai hidangan buffet makan siang dan makan malam. Dibanderol dengan harga Rp 378.000++ per orang untuk dewasa dan Rp 228.000++ per orang untuk anak usia 5-12 tahun, menu Kalkun dapat dinikmati bersama dengan berbagai variasi hidangan buffet, mulai dari makanan khas Indonesia hingga internasional, termasuk Sop Buntut Bogor Cafe yang legendaris.



HOTEL BOROBUDUR
JAKARTA

Thanksgiving kali ini dapat menjadi momen yang tepat untuk menghabiskan waktu berkualitas dengan bersantap bersama keluarga di Bogor Cafe sembari bersantai di kebun tropis Hotel Borobudur Jakarta seluas sembilan hektar, yang merupakan satu-satunya yang dapat ditemukan di tengah sibuknya Kota Jakarta. Informasi lebih lanjut dan reservasi, silakan menghubungi Bogor Cafe di (+62-21) 380 5555 ext. 73400.



PIRT No. 2.09.61.12.01.0812.22



No. 21160005351017



Stingless Bee Honey

MADU KELULUT

HUTAN DESA BENTANG PESISIR PADANG TIKAR

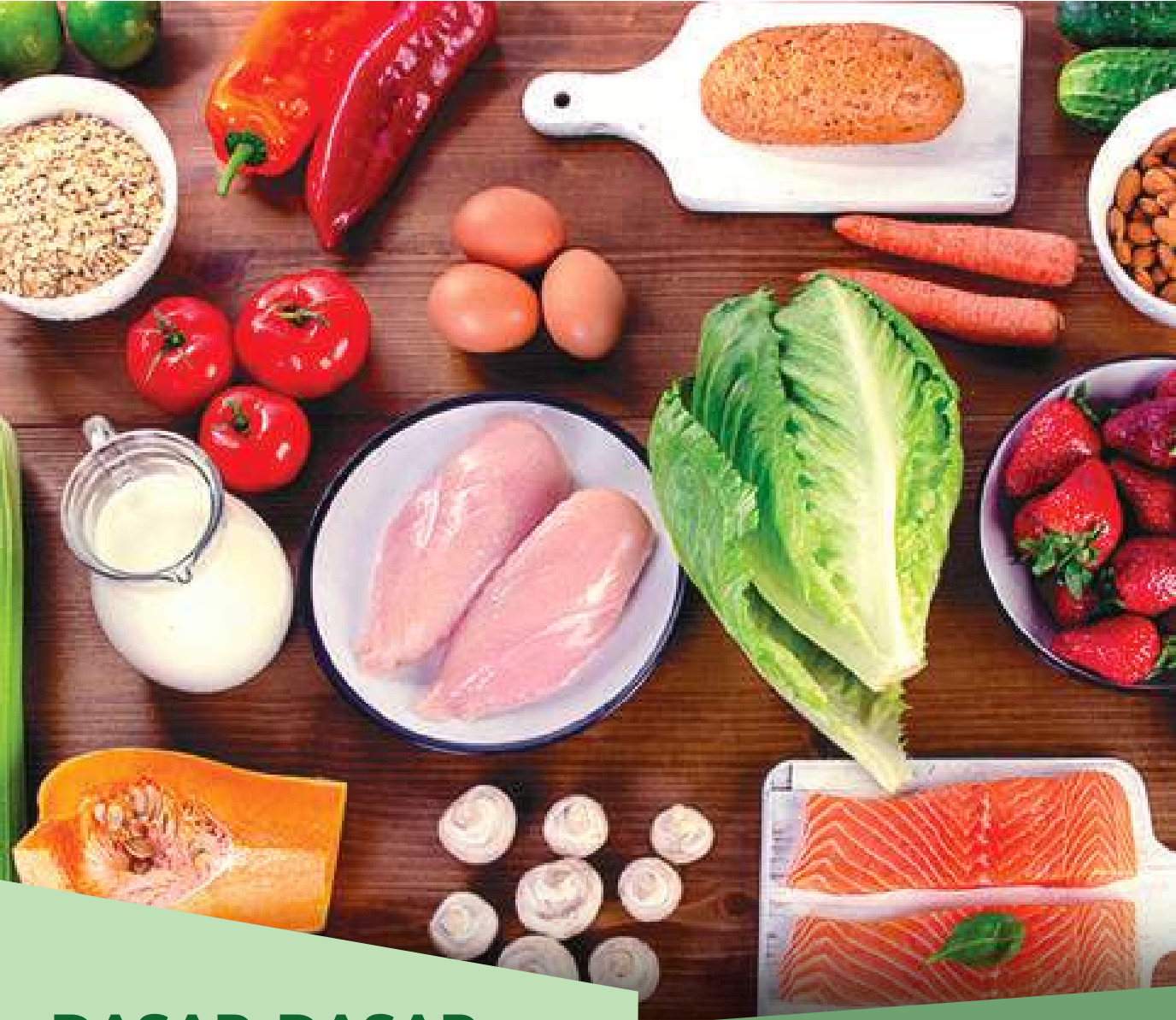


Apa Madu Kelulut ?

Madu Kelulut merupakan madu yang dihasilkan dari lebah tanpa sengat (*Stingless bee*). Lebah ini lebih dikenal dengan nama Kelulut atau Klanceng atau Teuweul (*Trigona sp*). Terdapat lebih dari 500 spesies kelulut di dunia, termasuk di Indonesia.

Kelulut menyimpan madu didalam tempayan atau sarang kecil yang dilapisi propolis. Propolis terbentuk dari bahan resin atau getah yang diambil lebah dari pohon.





DASAR-DASAR NUTRISI

Pengenalan

Ada enam kelas nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan sebagai bahan bakar kesehatan tubuh. Vitamin, mineral dan air tidak memiliki nilai energi tapi fungsinya tetap esensial sebagai media penghubung atau katalis berbagai fungsi organ tubuh. Rata-rata tubuh manusia membutuhkan 60 persen asupan energi dari karbohidrat, 30 persen dari protein dan 10 persen dari lemak, namun jumlah asupan tersebut tergantung dari kebiasaan dan budaya dan kebutuhan tubuh.

Karbohidrat

Sumber energi utama tubuh dan beberapa organ penting seperti jantung dan otak berasal dari gula yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat. Sumber karbohidrat ada berbagai macam. Masing-masing daerah dan budaya memiliki sumber tersendiri.

Karbohidrat dibagi menjadi 2, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks memiliki kandungan vitamin dan mineral serta tidak menyebabkan kenaikan gula darah secara drastis karena dicerna lebih pelan. Sehingga lebih disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat jenis ini dibanding karbohidrat sederhana.

Kebutuhan Kalori Harian

Setelah kita mengenal jenis nutrisi maka selanjutnya adalah bagaimana menghitung jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Kebutuhan kalori ditentukan oleh banyak faktor seperti umur, jenis kelamin, kondisi tubuh, dan aktivitas fisik harian. Sebagai contoh, atlet butuh lebih banyak energi per hari dibandingkan dengan pegawai kantor sedangkan anak kecil butuh lebih sedikit kalori dibanding orang dewasa karena luas area tubuh yang lebih kecil. Secara kasar perhitungan jumlah kebutuhan kalori harian dapat dihitung melalui berat badan \times 35-40 kalori per kilogram berat badan, namun perlu diperhitungkan juga faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan kalori di atas. Apabila seseorang mulai menjalani diet untuk menurunkan berat badan disarankan mengurangi 300-500 kalori dari total kebutuhan kalori harian

Protein

Protein tidak serta merta digunakan sebagai sumber energi. Protein digunakan untuk membentuk otot dan jaringan lain untuk pertahanan tubuh seperti kulit dan pembentukan antibodi. Sumber protein paling baik adalah daging. Sumber lainnya seperti keju atau susu.

Lemak

Ketika kita makan makanan tinggi lemak maka lemak ini akan disimpan karena badan akan lebih dahulu menggunakan gula dari karbohidrat sebagai sumber energi. Ketika sumber dari karbohidrat sudah habis maka lemak akan dipecah sebagai sumber energi tubuh. Makanan di Indonesia biasanya tinggi akan lemak karena mayoritas dimasak dengan minyak atau santan. Konsumsi lemak berlebih akan mengakibatkan peningkatan resiko penyakit seperti jantung dan pembuluh darah (penyakit jantung coroner atau stroke).

Sumber:
Understanding Nutrition 14
edition. Whiney and Rofles. 2016

Penulis:
Dr. Graz Rimba

Obesitas dan pencegahan lewat kontrol nutrisi

Obesitas didefinisikan sebagai deposit lemak berlebih di badan yang memiliki efek negatif terhadap kesehatan. Menurut pedoman dari World Health Organization (WHO), obesitas ditentukan dengan mengukur Body Mass Index (BMI), yang dihitung dari berat badan (kg) / {tinggi badan (m)}². BMI 18 -24.9 didefinisikan sebagai normal, sedangkan BMI > 25 dikategorikan obesitas. Namun kriteria ini sedikit berbeda untuk populasi asia dimana BMI > 23 sudah dikatakan obesitas atau beresiko obesitas. Ada kekurangan dalam menggunakan BMI sebagai kriteria diagnosis obesitas karena BMI tidak membedakan antara kepadatan otot dan lemak, hanya menggunakan berat badan sebagai indikator.

Banyak studi dilakukan untuk mempelajari efek obesitas terhadap kesehatan jantung dan organ lainnya menggunakan lingkaran pinggang sebagai indikator obesitas. Laki-laki asia dengan lingkaran pinggang lebih dari 90 cm dan wanita dengan lingkaran pinggang lebih dari 80 dikategorikan sebagai obesitas (abdominal obesity) dan terbukti lewat studi meningkatkan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Dalam menyusun diet dapat mengikuti beberapa kaedah nutrisi agar asupan sehari-hari tidak hanya mencukupi total energi yang dibutuhkan tubuh tapi perlu keseimbangan, variasi dan paling utama pilih makanan yang padat nutrisi. Sebagai contoh 100 gram gula atau soda atau camilan mengandung jumlah energi/kalori yang sama dengan 50 gram kentang namun soda atau camilan tidak mengandung vitamin, mineral dan serat yang terkandung di kentang. Disarankan mengkonsumsi lemak baik seperti alpukat, beberapa jenis kacang, ikan laut yang tinggi lemak omega dan mengurangi konsumsi lemak jenuh seperti mentega, keju, minyak kelapa, camilan, makanan cepat saji serta meningkatkan asupan protein, sayur-sayuran dan buah yang mengandung banyak vitamin serta mineral. Konsumsi garam per hari tidak lebih dari 2300 mg sodium (kurang lebih 1 sendok teh garam) atau kurang dari 1500 mg sodium (kurang lebih 2/3 sendok teh garam) bagi orang yang punya riwayat tekanan darah tinggi atau didiagnosa obesitas.

AGP Konversi Keringat Pelari Jadi Bantuan Korban Gempa Sulteng



Cara kreatif dilakukan Artha Graha Peduli (AGP) dalam menggalang bantuan untuk korban gempa dan tsunami di Sulawesi Tengah (Sulteng).

Dalam hal ini, AGP bekerjasama dengan Program Lari Untuk Amal Sosial (LUAS) yang digagas IndoRunners. Mereka berlari untuk kemudian jaraknya dihargai oleh AGP untuk membantu warga di Sulteng.

Program yang mengusung tema Mari Lari untuk Amal Sosial Palu atau #MariLuasPalu telah digelar selama delapan hari, terhitung sejak 14 Oktober lalu. Setiap kilometer lari yang dihasilkan para pelari akan dikonversi dengan bantuan amal senilai Rp 5.000 per kilometer.

Tercatat sudah ada 1.755 pelari dari seluruh Indonesia yang ikut dalam acara ini. Total jarak yang terkumpul mencapai lebih dari 35 ribu kilometer lari.



Penutupan acara ini digelar di Pasar Akhir Pekan (PAP) SCBD Sudirman, Jakarta Selatan, Minggu (21/10). Puluhan pelari Indo-Runner berkumpul dan menyerahkan catatan 35.568 kilometer jarak tempuh lari yang telah dicapai kepada Artha Graha Peduli (AGP)



Antusias pelari dalam mengikuti acara Program Lari Untuk Amal Sosial (LUAS) bersama Artha Graha Peduli dalam menggalang bantuan untuk korban gempa dan tsunami di Sulawesi Tengah.

Kami mengapresiasi semangat amal sosial dari 1.755 pelari dari seluruh Indonesia. Kami akan mengkonversi sumbangan keringat ini dalam bentuk bantuan tenaga sukarelawan dan bahan sandang pangan di lokasi bencana," ujar Ketua Pelaksana Harian AGP, Heka Hertanto kepada wartawan.

Kira-kira pengumpulan sampai malam ini bisa lebih dari 40 ribu kilometer. Insyaallah akan dapat Rp 200 juta didonasikan untuk Sulteng," sambungnya.

Salah satu pelari IndoRunners dari Gorontalo, Olis Eraku mengaku bersemangat ikut dalam acara ini. Kata dia, ada pacuan tersendiri untuk menempuh jarak tempuh yang ditargetkan karena bisa membantu korban gempa di Palu.

"Kami semangat mengumpulkan kilometer lari untuk teman-teman yang telah mengalami musibah. Segala bentuk bantuan, termasuk keringat lari kami, semoga bisa menjadi bentuk bantuan konkrit kepada yang membutuhkan," tukasnya.



Para pelari yang ikut serta dalam Program Lari Untuk Amal Sosial (LUAS)