

HARIAN UMUM INDEPENDEN | MEMBINA HARGA DIRI UNTUK KESEJAHTERAAN NUSA DAN BANGSA

SINGGALANG MINGGU

SINGGALANG

Pemimpin Umum: H. Basril Djabar **Wakil Pemimpin Umum:** H. ME Djabar, Robby Irwanto **Penasehat Hukum:** H. Amiruddin, SH
Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Khairul Jasmi **Pemimpin Perusahaan:** Hj. Rilianty **Dewan Redaksi:** H. Basril Djabar, Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi **Redaktur Pelaksana:** Widya Navies, Sawir Pribadi **Asisten Redaktur Pelaksana:** Edwardi, **Korlip:** Gusnaldi Saman, Soesilo Abadi Piliang **Koordinator Mingguan:** A.R. Rizal **Redaktur:** Syafrizal, Hartono, Metrizal, Adi Hazwar, Lenggogeni, Eriandi, Effendi, Yuniar, **Sidang Redaksi:** Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi, Soesilo Abadi Piliang, Hartono, Syafrizal, Metrizal, A.R. Rizal, Lenggogeni, Eriandi, Edwardi, Gusnaldi Saman, Yuniar, Adi Hazwar **Reporter Padang:** Syawaladi, Guspayendri, Dede Amri, Hendri Nova, Bambang Sulistio, Yoserizal, Aci Indrawadi, Deri Oktazulmi, Yunisma. **Reporter Jakarta:** Eri Satria Dharma, Yusman Mahyuddin, **Koordinator Daerah Pasaman:** Chandra Firman (Korda), Ibnu Hayat, **Pasaman Barat:** Nefran, **Tanah Datar:** Musriadi Musanif (Korda). **Budgetting:** Asrial Gindo (Korda), Martiapri Yanti **Padang Panjang:** Jasruman (Korda). **Pesisir Selatan:** Marlison (Korda). **Sijunjung:** Nasrul Rasyad (Korda). **Kota Solok:** Wannedi Saman (Korda) **Kabupaten Solok:** Rusmel Dt. Sati (Korda). **Sawahlunto:** Armadison (Korda), Subandi **Pariaman:** Darmansyah (Korda), Tommy Syamsuar, **Damanhuri, Agam:** Mursyidi (Korda). **Payakumbuh:** Jefri Ricardo Magno (Korda). **Limapuluh Kota:** Muhammad Bayu Vesky (Korda) **Solok Selatan:** Hendrison (Korda) **Dharmasraya:** Yasrizal (Korda) **Sekretaris Redaksi:** Putri Juita **Pracetak:** Altria Effendi **Kabag Percetakan:** Dasril. M **Kabag Iklan:** Rika Yosmeri **Kabag Personalia:** Lin Iriani **Kabag Pemasaran:** Hj. Iva Tureyza Idroes (Daerah), Osmarwan (Padang) **Kabag Keuangan, Akutansi dan Pajak:** Dessi Yanti **Kabag Umum:** Jurnal **Sekretaris Pemimpin Umum:** Rosnelly **Kepala Perwakilan Usaha Jakarta:** Soeparto Har.
Alamat Redaksi/Perusahaan: Jl.Veteran No.17, Padang, 25116 **Telepon:** (0751) 25001, 36923, 38338, 37306 **Fax:** (0751) 33572 **e-mail:** hariansinggalang @Yahoo.co.id **Website:** www.singgalang.redaksi@gmail.com **Alamat Perwakilan Jakarta:** Maya Indah Building, Jalan Kramat Raya No. 3-G, Senen, Jakarta, 10450 **Telepon Iklan dan Sirkulasi:** (021) 3904751, 3904752, 3903112, 3929631 **Facs:** (021) 3929630 **Harga langganan:** (termasuk Edisi Minggu): Rp90.000 **Luar Kota Padang / Luar Provinsi Sumatra Barat:** tambah ongkos kirim **Harga eceran:** Rp.4000/eksemplar **Tarif Iklan:** Halaman satu **Black and white** @ Rp32.000/mmk **Spot colour** @ Rp60.000/mmk **Full colour** @ Rp72.000/mmk **Halaman 2 s/d Halaman 28 black and white** @ Rp16.000/mmk **Spot colour** @ Rp30.000/mmk **Full colour** @ Rp36.000/mmk **Iklan keluarga** @ Rp15.000/mmk **Iklan mini:** Tinggi maksimal 50 mm @ Rp250.000/muat **Iklan duka cita:** Rp12.500/mmk **Iklan Baris** (Min. 3 baris Maks 5 baris) @ Rp 15.000/baris **Dewan Perusahaan:** H. Me Djabar (Ketua), Hj. Rosdiaty, H. Amiruddin, SH **Supervisi Personalia:** H. Amiruddin, SH.

Pencetak: Unit Percetakan PT. Genta Singgalang Press (Padang) (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Penerbit: PT Genta Singgalang Press (Anggota SPS) Izin: SK Menpen RI No.007/SK/MENPEN/SIUPP/A/1985, Tanggal 24 Oktober 1985.

2013-2014 Sm 1
SINGGALANG MINGGU
Minggu, 20 Oktober 2013

kulit sehat dan awet muda.

sebagai elektrolit yang mem-

ngaruni pertumbuhan janin. Asam folat mencegah bayi

gigi. Selain itu sumber mag- nesium, besi, mangan, seng

banyak manfaatnya. (puput)

20 10 2013

ANDA BERTANYA, APOTEKER MENJAWAB



Dr. Muslim Suardi,
MSi., Apt.

Amankah Air Kelapa bagi Ibu Hamil?

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

ngan daging buahnya. Ia juga digunakan sebagai cairan pengganti pada keadaan tubuh kekurangan cairan atau disebut sebagai dehidrasi. Dehidrasi disebabkan meneret atau sesudah olah raga.

Air kelapa muda atau degan mengandung karbohidrat, elektrolit, sedikit lemak, ozim, serat, vitamin, dan protein. Elektrolit yang terkandung dalam air kelapa muda antara lain adalah kalium, dan natrium. Di samping itu ia juga mengandung mineral lain seperti kalsium, zat besi, magnesium, posper, seng, dan tembaga. Beberapa vitamin yang terkandung dalam air kelapa muda antara lain adalah Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B6, riboflavin (Vitamin B2), asam folat, niacin (Vitamin B3), dan asam pantotenat.

Karena kandungan berbagai zat gizi di atas, maka

air kelapa muda bukan hanya sebagai minuman yang lezat tetapi juga menyehatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa air kelapa muda di samping bermanfaat dalam menanggulangi kekurangan cairan akibat meneret, mencegah kanker, dan menghambat proses penuaan. Enzim-enzim yang terdapat dalam air kelapa muda dapat membantu pencernaan dan metabolisme tubuh. Air ke-

lapa muda sangat aman untuk siapa saja. Bahkan jaman dulu di negara berkembang atau pada keadaan mendesak, ia dapat disontikkan mengganti kehilangan cairan tubuh. Bila ingin mengetahui manfaat dan khasiat masing-masing komponen air kelapa, dapat diunduh dan dibaca pada artikel ABAM apoteker laman web Fakultas Farmasi Unand.

Saudari Lilik, dari

pertanyaan Anda, tampaknya Anda sangat mengkhawatirkan keamanan air kelapa pada ibu hamil. Sama seperti degan, air kelapa juga mengandung zat gizi, dan steril asal diperlakukan dengan hati-hati sehingga tidak tercemar. Perbedaannya pada persentase kandungan zat gizi dan jumlah air kelapa. Kadar gula degan lebih tinggi dari air kelapa sehingga rasanya lebih manis. Jumlah air kelapa lebih sedikit

dibandingkan degan persatu buah kelapa. Dengan demikian anda tidak perlu khawatir. Jangankan terminum tidak sengaja, diminumpun juga boleh, asal jangan berlebihan. Air kelapa juga dapat diberikan kepada ibu hamil sejak awal kandungan hingga melahirkan dan sesudahnya. Namun perlu diperhatikan bahwa air kelapa sebaiknya berasal dari buah kelapa yang baru dipetik. Kandungan zat gizi air kelapa akan berubah dan menurun bila buah kelapa disimpan lama. Bila terlalu lama, tidak tertutup kemungkinan terjadinya fermentasi karena adanya gula dan enzim yang terdapat dalam air kelapa.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Sehubungan dengan banyaknya pertanyaan masyarakat yang perlu dijawab, pembaca

harap bersabar menunggu giliran. Prioritas jawaban ditujukan untuk penanya yang mencantumkan alamat lengkap, pertanyaan yang sesuai dengan kompetensi apoteker dan seberapa pentingnya pertanyaan yang diajukan terhadap kemaslahatan masyarakat. Tim pengasuh berhak memperbaiki pertanyaan untuk menghindari hal-hal yang dianggap kurang tepat seperti menyangkut kepentingan pemasaran produk obat dan lain lain.

Untuk beberapa penanya mohon maaf tidak dijawab, karena sebagian pertanyaan yang masuk tidak lengkap atau terpotong, atau pertanyaan sama atau sangat mirip dengan pertanyaan yang sudah ada sebelumnya. Untuk yang terakhir, silahkan mengunduh laman web Fakultas Farmasi Unand pada kolom berita. Terima kasih, semoga bermanfaat.

Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.



Pertanyaan :

Pak, kalo air kelapa untuk penetralisir yang tidak sengaja masuk, bolehkah untuk ibu hamil?

Lilik, Kaltantan.
(08548223XXX)

Jawaban :

Lilik di Kaltantan, Air kelapa muda kadang-kadang disebut air kelapa hijau karena pada waktu muda berwarna hijau. Ada juga kelapa muda yang berwarna kuning. Air kelapa muda adalah cairan bening sedikit keputihan yang terdapat di dalam buah kelapa. Air kelapa muda dikonsumsi sebagai minuman dan sering dicampur de-