

## Khasiat Minyak Sawit Merah Yang Perlu Kita Tahu



Oleh: Wan Qistina Shuhaira Wan Bukhari

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 5 Ogos 2021*

Malaysia merupakan antara negara pengeluar minyak sawit yang utama di dunia. Ketua Pengarah Lembaga Minyak Sawit Malaysia (MPOB), Dr Ahmad Parveez Ghulam Kadir, berkata, Malaysia mengeksport minyak sawit ke hampir 160 negara di mana China, India dan Kesatuan Eropah adalah pasaran terbesarnya.

Oleh itu, minyak sawit menjadi sumber minyak makanan utama di dunia. Minyak sawit juga mempunyai khasiat tinggi yang boleh digunakan dalam pemakanan seharian kita.

Menurut fakta sains, minyak sawit merah adalah bebas kolestrol dan mengandungi vitamin E iaitu sejenis antioksidan.

Ia boleh menghalang pembentukan plug dalam saluran darah. Plug terhasil daripada pengumpulan kolestrol jahat yang mana boleh menyempitkan saluran darah. Kesan dari pengambilan minyak sawit dapat mengelakkan komplikasi seperti sakit jantung.



Gambar hiasan

Komposisi minyak sawit merah ini adalah 50 peratus minyak tepu dan 50 peratus lagi minyak tidak tepu. Oleh itu, gabungan lemak menjadikan minyak sawit stabil dan tidak mudah rosak dalam suhu yang tinggi.

Sekiranya kita menggunakan minyak sawit merah ini ternyata jimat dan mampu mengelakkan pembaziran. Rahsianya adalah dengan menyusun urutan bahan menggoreng makanan yang kering terlebih dahulu, dan diikuti dengan bahan makanan yang basah.

Selain itu, minyak sawit merah juga mempunyai vitamin A atau tokoferol. Tokoferol adalah sebatian defensif yang mampu mencegah kanser dengan meneutralkan radikal bebas.

Doktor Penasihat Indonesia, Melissa Zoel berkata, radikal bebas boleh menyebabkan sel-sel sihat untuk bermutasi menjadi sel kanser. Kandungan tokoferol yang tinggi dalam minyak sawit merah mampu mencegah penyakit kanser.



Gambar hiasan

Di samping itu, minyak sawit merah yang kaya dengan vitamin E atau tokotrienol mempunyai sifat antioksidan yang kuat dan menyokong fungsi kesihatan otak. Ia membantu mencegah masalah nyanyuk atau dementia.

Kajian pada tahun 2017 yang diterbitkan dalam *The Journal of Alzheimer's Disease* menunjukkan tokotrienol akan menambah baik fungsi kognitif dalam saraf otak. Fakta ini membuktikan minyak sawit merah adalah makanan kesihatan untuk otak.

Seterusnya, minyak sawit merah mampu mencegah masalah kegemukan. Vitamin E juga mampu melambatkan keupayaan badan membentuk sel lemak baharu serta membunuh sel lemak sedia ada.

Ini merupakan satu perkembangan baru yang mampu meyelesaikan masalah kegemukan. Jadi tidak perlu risau untuk berdiet jika menggunakan minyak sawit merah dalam masakan.

Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud, “Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu.” (Hadis riwayat Bukhari)

Merujuk kepada hadis tersebut, penjagaan kesihatan merupakan sebahagian daripada tanggungjawab yang dituntut dalam Islam.

Kita dituntut untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat dengan memilih makanan yang mengandungi khasiat yang tinggi seperti minyak sawit merah.

Minyak sawit sememangnya memberikan banyak khasiat kepada kita semua. Ia sangat baik untuk kesihatan dan sangat bagus digunakan dalam masakan setiap hari.