

TEMPOYAK ENAK LAGI BERKHASIAT

Oleh: Puteri Nor'ain Nasuha binti Muhamad Rozali, 1171303
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 12 Mei 2020



Rakyat Malaysia ketika ini dilihat sangat aktif melakukan pelbagai aktiviti bersama keluarga di rumah. Walaupun kadangkala bosan kerana tidak boleh ke sana dan ke sini namun arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) tetap dipatuhi dengan penuh kesabaran.

Oleh itu, memasak bersama keluarga merupakan antara aktiviti menarik yang dilakukan sepanjang PKP. Agaknya mesti ada yang sudah mencuba lebih 50 resepi baharu lebih-lebih dalam bulan Ramadan ini.

Salah satu bahan masakan yang agak popular akhir-akhir ini adalah tempoyak. Makanan yang diperbuat dari isi durian yang diadun dengan sedikit garam itu begitu sehati dengan kehidupan seharian orang Melayu khususnya di Negeri Sembilan, Perak dan Pahang.

Tempoyak juga boleh bertahan untuk tempoh yang lama lebih-lebih lagi apabila disimpan di dalam peti sejuk. Antara juadah enak yang berasaskan bahan masakan ini adalah patin masak tempoyak. Mungkin ada yang terkecur air liur apabila membayangkan juadah ini seolah-olah berada di hadapan mata.



Selain daripada rasanya yang enak, tempoyak juga mempunyai banyak khasiat. Mungkin ramai dalam kalangan masyarakat yang tidak tahu tentang perkara ini.

Salah satu khasiat tempoyak adalah mengandungi bakteria baik iaitu probiotik yang sangat baik untuk usus manusia. Bakteria ini terhasil melalui proses fermentasi antara garam dan durian. Sebaik-baiknya, makan tempoyak begitu sahaja tanpa dimasak bagi memastikan khasiatnya tidak hilang.

Selain itu, tempoyak juga mengandungi kuman baik probiotik jenis asid laktik bacilli (LAB) spesies '*Lactobacillus plantarum*' iaitu *L.plantarum*, *L.fermentum*, *L.crispatus*, *L.reuteri*, dan *L.pentosus*.

Menurut kajian, semua probiotik tersebut mempunyai antioksidan yang tinggi yang mampu mencegah kanser. Bakteria ini mempunyai ketahanan terhadap penghadaman oleh asid perut (pH 2.0) dan garam hempedu dalam usus (0.3%).

Usus manusia mengandungi bakteria baik dan bakteria jahat. Jika jumlah bakteria jahat lebih banyak dan tidak seimbang maka kita boleh terdedah dengan risiko menghidap penyakit berbahaya.

Dalam hal ini, tempoyak bukan sahaja berfungsi sebagai penambah selera malah meningkatkan imuniti tubuh serta melawan kuman jahat di dalam usus. Maka tidak hairanlah menu berasaskan tempoyak sering menjadi pilihan terutamanya semasa musim durian.

Bagi yang tidak pernah mencuba resipi berasaskan tempoyak, masih belum terlambat untuk mereka melakukannya.

Jangan bimbang sekiranya percubaan mereka tidak berjaya pada peringkat awal. Sekurang-kurangnya mereka boleh berkongsi pengalaman melucukan itu dalam kumpulan Facebook Masak Apa Tak Jadi Hari Ini Official yang popular pada masa ini.

Cuma kita tidak pasti tentang nasib tempoyak yang merupakan makanan tradisional orang Melayu pada masa hadapan. Maklumlah, generasi muda kini lebih tertarik dengan hidangan yang berasal dari Barat.

Justeru, golongan muda perlu didedahkan dengan kelebihan makanan tradisional Melayu yang bukan sahaja lazat malah mengandungi pelbagai khasiat.

Berdasarkan fakta ini, sudah tentu patin masak tempoyak jauh lebih baik berbanding makanan Barat seperti burger yang boleh menyebabkan mereka yang kerap memakannya berisiko tinggi mengalami masalah kesihatan seperti obesiti.