

Jom minum minyak sawit!



Apa Cer...

ZABRY MOHAMAD MADZLAN

NAK nampak muda? Tak perlu cucuk botoks. Minumlah minyak masak sawit. Tapi tak perlulah teguk sampai sebotol seperti video dan gambar yang tular dalam media sosial. Sesudu sehari sudah cukup, seperti saranan Perdana Menteri.

Tapi ingat, nak amalkannya bukan dengan minyak sawit warna kuning yang selalu kita guna untuk menggoreng, sebaliknya merah.

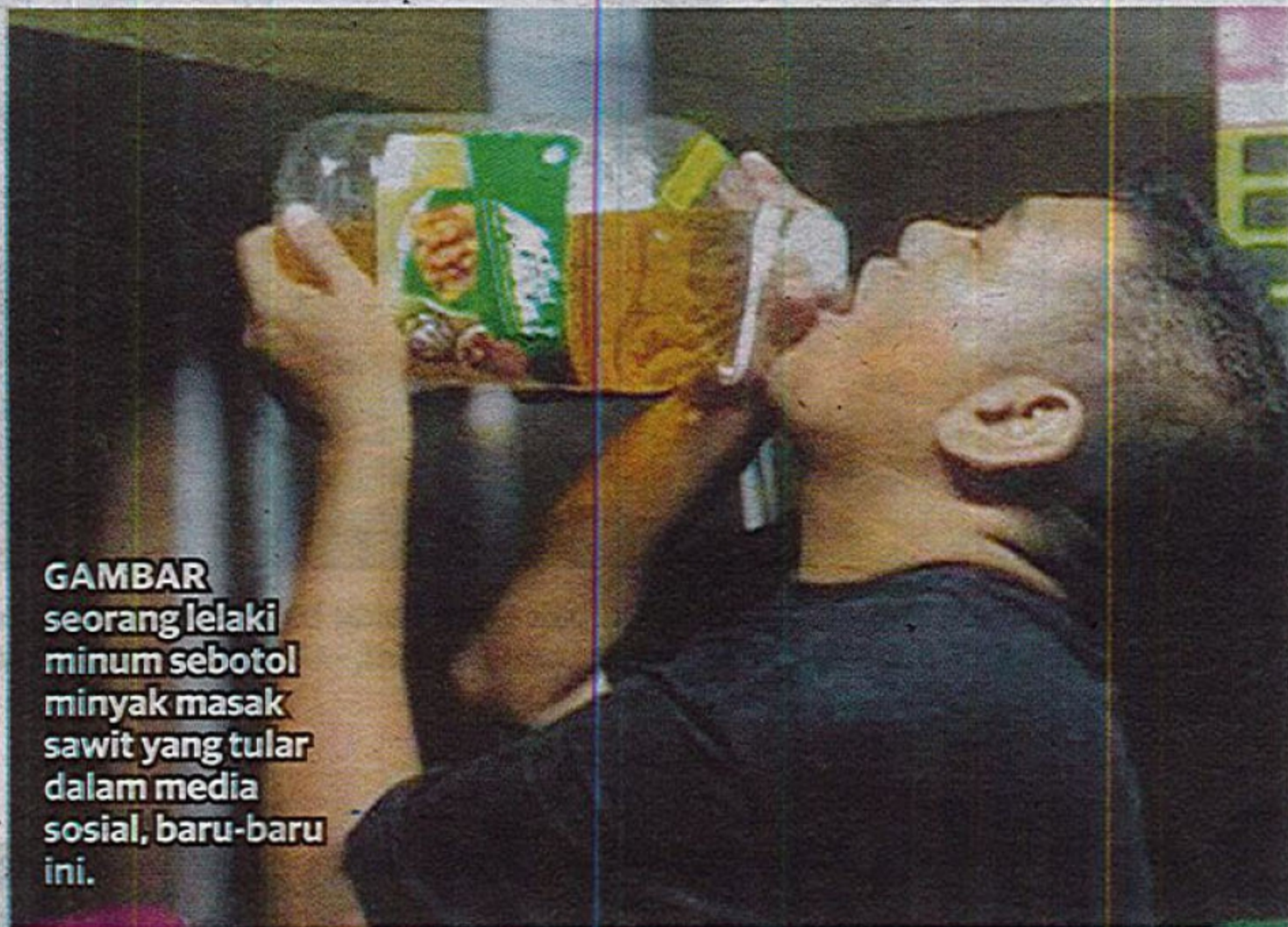
Kalau minyak sawit merah lebih berkhasiat, kenapa kita tidak gunakan selama ini? Sebab tengok warnanya pun sudah nampak janggal, macam digunakan oleh penganut agama tertentu dalam upacara keagamaan mereka. Lagi pun kalau kita masak, contohnya sayur, warna sayur jadi merah, Nak ke kita makan? Harganya pun agak mahal berbanding minyak masak yang kita gunakan setiap hari.

Sebenarnya minyak masak sawit merah dan kuning berasal dari sumber yang sama. Saya serah kepada pakar untuk menerangkannya.

Menurut Profesor Dr. Lai Oi Ming dari Fakulti Bioteknologi dan Sains Biomolekul, Universiti Putra Malaysia (UPM), minyak masak kasar (CPO) yang diekstrak daripada buah sawit menghasilkan minyak berwarna merah. Warna merah ini mengandungi karoten, tokoferol dan tokotrenol, Karoten adalah pro-vitamin A manakala tokoferol dan tokotrenol lebih kepada vitamin E.

Katanya, kajian menunjukkan pengambilan tokotrenol boleh membantu mengurangkan kesan penyakit *eczema*. Selain itu, ia juga boleh bertindak sebagai antikanser, mengurangkan kolesterol dan penyakit berkaitan kardiovaskular.

"Kajian oleh sebuah universiti tempatan pula menunjukkan tokotrenol boleh membantu mengurangkan kesan strok dan penyakit kognitif seperti



GAMBAR seorang lelaki minum sebotol minyak masak sawit yang tular dalam media sosial, baru-baru ini.

Alzheimer dan demensia.

"Begitu juga kandungan vitamin E dalam minyak sawit merah baik untuk kulit termasuk melambatkan penuaan," katanya kepada saya di pejabatnya di Serdang, Selangor, baru-baru ini.

Minyak masak sawit warna kuning kita beli di pasar raya dan kedai runcit tidaklah sekhasiat seperti yang berwarna merah. Khasiatnya telah hilang semasa proses RBD - *refining* (penulenan), *bleaching* (nyahwarna), *deodorization* (nyahbau) dalam suhu sangat tinggi antara 240 hingga 260 darjah Celsius.

Sebaliknya Oi Ming memberitahu, khasiat minyak sawit merah mampu dikekalkan dengan mengubahsuai teknik penapisan dan penulenan menggunakan suhu lebih rendah antara 140 hingga 150 darjah Celsius.

Jelasnya, kandungan vitamin E dalam sawit merah berbeza dengan komoditi lain. 70 peratus kandungan vitamin E di dalamnya adalah dalam bentuk tokotrenol manakala 30 peratus lagi tokoferol. Tidak seperti komoditi lain, vitamin E biasanya tokoferol yang paling banyak. Tokotrenol adalah 60 kali lebih baik dari segi aktiviti antioksidan berbanding tokoferol.

Minyak sawit merah agak sama dengan minyak kelapa sawit

dara dari segi khasiatnya. Minyak kelapa sawit dara banyak diproses di Afrika. Di sana, buah itu dimasak di rumah sahaja. Bijinya dibasuh kemudian direbus. Apabila biji sudah lembut, ia ditekan sehingga mengeluarkan minyak berwarna merah. Ia mudah diperolehi di tepi jalan yang dijual dalam botol sahaja.

"Di Afrika, kanak-kanak diberi satu sudu sehari untuk diminum. Satu sudu sudah cukup untuk memperoleh vitamin A dan E harian yang diperlukan.

"Bagi orang dewasa, mereka mengambil dua sudu sehari, mampu mengatasi masalah rabun malam," ujarinya.

Kata Oi Ming, minyak kelapa sawit dara tidak popular di Malaysia. Tapi difahamkan ada syarikat kecil menghasilkannya untuk dieksport ke luar negara. Ia tidak dihasilkan untuk pasaran tempatan. Kenapa? Sebabnya, ada ke orang kita nak makan benda

ini? Baunya pun bermacam, belum lagi warnanya yang merah. Tapi di Jepun, rakyatnya guna untuk dimakan dengan salad. Sekarang di Amerika Syarikat pun semakin popular.

Jadi sesiapa nak minum minyak sawit, janganlah ragu-ragu. Banyak khasiatnya.



LAI OI MING



MINYAK kelapa sawit dara.