

# MINYAK SAWIT MERAH



MINYAK sawit merah terhasil daripada pemprosesan minyak secara dari mesokap buah sawit.

FOTO IHSAN DR YANTY NOORZIANNA ABDUL MANAF & SUMBER GOOGLE

Miliki sumber karotena sesuai untuk ibu mengandung sebagai diet harian atasi risiko kekurangan vitamin A

Oleh **Muhamad Razis Ismail**  
razis@hmetro.com.my

Minyak sawit merah terhasil daripada pemprosesan minyak secara dari mesokap buah sawit (*Elaeis guineensis*).

Ia mengandungi asid lemak dan mikronutrien penting seperti karotenoid (termasuk pro-vitamin A), vitamin E dan fitosterol.

Penyelidik Institut Penyelidikan Produk Halal (IPPH) Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Yanty Noorzianna Abdul Manaf berkata, beberapa kajian membuktikan minyak sawit merah memiliki sumber karotena dan vitamin A untuk diet manusia.

"Minyak sawit merah dilaporkan mengandungi 500-1,500 ppm karotena.

"Dianggarkan kandungan karotena dalam minyak sawit merah melebihi 15 kali lobak merah, 300 kali melebihi tomato dan 44 kali melebihi sayuran hijau," katanya ketika dihubungi.

Menurutnya, kajian mendapati minyak sawit merah dapat mengawal penyakit jantung, katarak, rabun malam dan kanser mulut, paru-paru, kulit, hati dan perut.

"Kajian dijalankan terhadap pelajar sekolah bagi menangani masalah kekurangan vitamin A yang boleh menjejaskan penglihatan, imuniti badan dan tulang yang lemah merencatkan keupayaan pembelajaran serta fungsi mental.

"Pelajar berkenaan

diberikan biskut yang diperbuat daripada minyak sawit merah dan didapati dalam tempoh tertentu mereka tidak lagi mengalami masalah itu, sekali gus membantu memulihkan penglihatan," katanya.

Tambahnya, ibu mengandung dan menyusu juga disarankan mengambil minyak ini sebagai diet harian untuk mengurangkan risiko kekurangan vitamin A dan anemia pada ibu serta bayi.

Katanya, minyak sawit



DR Yanty Noorzianna.

merah juga kaya vitamin E iaitu 30 peratus tokoferol dan 70 peratus tokotrienol.

"Ia bagus untuk meningkatkan sistem imuniti badan, mengawal tahap kolesterol, pengaliran darah dan mengurangkan tekanan darah.

"Pengambilan minyak ini juga membantu melindungi daripada serangan angin ahmar dan membantu mengawal sel kanser daripada merebak payudara. Selain itu, vitamin E juga membantu

melindungi kulit daripada sinaran ultraviolet (UV) bagi mengelakkan kanser kulit dan penyakit kulit lain," katanya.

Menurutnya, bagaimanapun, harga minyak sawit merah lebih mahal berbanding minyak sawit kuning.

"Kerajaan dan pihak terbabit perlu mengawal harga minyak merah dan lebih aktif mempromosi minyak ini bagi menggalakkan penggunaannya dalam diet harian dalam kalangan rakyat Malaysia.

"Pelbagai usaha penggunaan minyak ini perlu giat dilakukan dalam kalangan penduduk pedalaman dan pesakit yang mengalami masalah kekurangan zat melalui khidmat masyarakat dan sebagainya," katanya.

Mengulas lanjut, beberapa kajian juga giat dijalankan menyelidik IPPH dalam analisis dan pembangunan produk baru menggunakan minyak sawit merah.

"Selain itu, IPPH juga menawarkan perkhidmatan konsultansi dan analisis kepada pelanggan bagi bidang berkaitan," katanya.

MINYAK sawit merah banyak khasiat untuk kesihatan.

