Khasiat minyak masak

B/H 7/7/2011 19.

Ramai ragu-ragu buat pilihan takut jejas kesihatan

Oleh Nor Affizar Ibrahim
affizar@bharian.com.my

Dapur Ratu

MINYAK masak bahan utama untuk melengkapkan hidangan. Tidak kiralah apa jenis minyak kegunaannya sukar diketepikan sama ada untuk menggoreng, menumis, membakar dan sebagainya dalam sajian.

Walaupun minyak masak digunakan hampir setiap hari, masih ramai ragu-ragu mengenai jenisnya dibuat - sama ada elok, atau tidak terutama apabila dikaitkan dengan kebaikan pada kesihatan dan keenakan dicetuskan minyak masak.

Minyak masak, umumnya terbahagi kepada dua jenis iaitu minyak poli tak tepu dan minyak mono tak tepu. Minyak poli tak tepu adalah yang terbaik antara semua minyak dan lelemak terutama sekali jika dibandingkan lemak tepu. Antara minyak ini seperti soya, jagung dan biji bunga matahari.

Bagaimanapun, pakar pemakanan berpendapat, asid lemak poli tak tepu dikatakan mudah teroksida apabila dipanaskan, terutama sekali apabila digunakan bagi tujuan goreng yang membabitkan penggunaan haba atau api panas. Penggunaan minyak teroksida secara berlebihan pula boleh meningkatkan risiko barah.

Sementara, minyak mono tak tepu pula didakwa baik untuk kesihatan jantung. Minyak yang kaya dengan asid lemak mono tak tepu adalah seperti minyak zaitun, canola, biji sawi dan biji bunga matahari.

Asid lemak mono tak tepu adalah semula jadi pada kolesterol darah dan dapat membantu menurunkan paras kolesterol yang tinggi sekali gus mengekalkan paras kolesterol darah. Namun, minyak jenis ini tidak sesuai untuk menggoreng, sebaliknya hanya digunakan menumis atau dimakan mentah, walaupun ia dikatakan bagus untuk jantung.

Ada yang berpendapat, jenama bukanlah faktor utama yang menentukan baik atau tidak sesuatu jenis minyak masak, tetapi terpulang kepada sebanyak mana yang kita ambil dan bagaimana cara memilih kaedah masakan untuk hidangan menyihatkan. Begitu rasa makanan, jika pandai menyesuaikan cara memasak apa jenis jenama pun boleh menjadikan hidangan itu sedap.

Minggu ini, *Dapur Ratu* berkongsi dengan pembaca jenis minyak masak yang biasa digunakan ketika memasak mengenai kebaikan atau kelebihan ada pada setiap minyak berkenaan.

INFO

Panduan penggunaan minyak masak:

- Gunakan minyak baru untuk menggoreng. Jangan dicampurkan dengan minyak lama.
- Elakkan terlalu lama minyak di atas api, semakin cepat struktur minyak itu akan berubah bentuk. Ia tidak sihat untuk kesihatan. Jika menggoreng jemput-jemput ikan, sebelum habis goreng pertama, cepat-cepat masukkan gorengan kedua. Jangan pula biarkan api lama menyala dan memanaskan kuali.
- Jangan biarkan serpih makanan dalam takungan minyak. Ia akan mereput dan terus tinggal dalam minyak, mempercepatkan lagi perubahan struktur molekul minyak itu. Sebaiknya tapis bersih baki minyak sekiranya bercadang menggunakannya buat kali kedua.
- Gunakan kuali yang tidak melekat untuk menjimatkan minyak.
- Minyak yang dianggap sihat pada suhu bilik boleh menjadi tidak sihat apabila dipanaskan pada suhu tertentu.

Minyak bunga matahari

MINYAK biji bunga matahari adalah salah satu minyak alami yang menyihatkan. Seperti minyak zaitun, minyak bunga matahari sangat disarankan dipakai untuk mengolah masakan.

Kandungan lemak tepunya jauh lebih rendah dan baik untuk kesihatan jantung berbanding minyak sawit dan jagung. Minyak bunga matahari mempunyai warna sangat jernih dan tiada bau hanyir apabila dimasak dan sangat cair pada suhu bilik, tidak seperti minyak kelapa sawit yang amat likat.

Selain itu, minyak bunga matahari juga tidak merosakkan rasa masakan, kaya vitamin A, C, D, dan E yang diperlukan untuk nutrisi tubuh, selain membantu meningkatkan stamina menurunkan kolesterol dan sesuai untuk pesakit diabetes.

Minyak kacang

DIHASILKAN daripada kacang dan diketahui mempunyai sedikit bau. Di United Kingdom ia dipasarkan sebagai *minyak Groundnut*. Ia mengandungi lemak cukup tinggi dan sering digunakan dalam masakan Asia Selatan atau Asia Tenggara. Lazimnya digunakan bagi menggoreng makanan terutama kentang jejari, ikan, ayam dan sebagainya.

Antara khasiatnya pula ialah mempunyai sumber tenaga, protein, vitamin dan serta mineral termasuk fosfor, kalium, magnesium, dan kalsium.

- Jangan gunakan minyak yang sudah rosak.
- Minyak berubah warna menjadi lebih gelap sebab ada makanan yang sudah terbakar dalam minyak itu.
- Semakin lama minyak digunakan, semakin likat struktur minyak itu. Logiknya bentuk molekul minyak sudah banyak berubah disebabkan faktor suhu.
- Banyak mendapan di bawah bekas simpanan minyak.

Minyak zaitun

MINYAK zaitun bukan saja rendah kandungan lemak tepu tetapi kandungan lemak mono tak tepunya jauh lebih tinggi berbanding minyak jagung. Tidak dinafikan, minyak zaitun harganya begitu tinggi dan sering digunakan bagi masakan Mediteranean.

Walaupun ramai yang mengatakan makanan yang dimasak menggunakan minyak zaitun tidak sesedap berbanding minyak masak lain, namun ia ada kelebihan tersendiri khususnya sudut kesihatan.

Minyak masak selain yang berasaskan minyak zaitun apabila digunakan berulang kali menyebabkan jumlah kolesterol teroksida dan menjadi tepu serta tidak elok untuk kesihatan. Kesannya dapat dilihat apabila minyak itu memerangkap sisa makanan dan berubah warna dan bau. Namun, minyak zaitun sekalipun digunakan berulang kali tidak akan mengalami proses pengoksidaan dan menjadi tepu serta tidak akan berubah warna dan bau.

Perut akan terasa ringan dan puas apabila seseorang mengambil makanan yang ada minyak ini sehingga membuatkan mereka berhenti sebelum kenyang. Ia adalah kesan daripada penguraian tenaga di hati minyak zaitun yang mempunyai banyak kandungan zat bermanfaat.

Minyak zaitun tidak sesuai untuk menggoreng tetapi boleh mengurangkan pengambilan lemak dalam diet harian. Ia turut membekal vitamin E yang tinggi dan menghindari penyakit kardiovaskular.

Minyak jagung

DIHASILKAN daripada biji jagung atau *germ*. Minyak ini mempunyai kandungan lemak tepu sedikit rendah berbanding minyak sawit. Minyak ini biasanya digunakan untuk menggoreng.

Apabila memasak menggunakan minyak ini jangan terlalu panas dan jangan dipakai untuk menggoreng berulang kali ia bagi mengelakkan khasiatnya berkurangan.

Ia mengandungi sejumlah besar zat biologi aktif termasuk *phosphatides*, positif mempengaruhi jaringan otak, pro-vitamin A dan vitamin E yang tinggi, lesitin iaitu antioksidan yang aktif serta sumber asid lemak Omega 6 yang baik untuk kulit.

Selain boleh membantu pesakit diabetes, mengelakkan obesiti dan menurunkan kolesterol. Minyak ini juga didakwa berupaya mengurangkan ketegangan saraf, keletihan, meningkatkan metabolisme dan meningkatkan warna kulit.