

UMUMNYA lemak dipercayai tidak baik untuk kesihatan, tetapi lemak mempunyai fungsi yang penting dalam tubuh kita. Lemak daripada diet membekalkan asid-asid lemak penting yang tidak dapat dihasilkan oleh badan kita dan mesti diambil daripada makanan. Lemak juga membantu dalam penyerapan vitamin A, D, E dan K yang larut lemak (sebagai pengangkutan). Namun, pengambilan lemak yang berlebihan harus dielakkan. Lemak adalah tinggi dalam kalori dan akan meningkatkan risiko lebih berat badan atau obes. Tubuh kita memerlukan pelbagai jenis lemak. Lemak terdiri daripada asid-asid lemak yang diperlukan dalam jumlah yang berbeza. Jenis asid lemak yang utama ialah:

MEMAHAMI LEMAK & MINYAK

*Berita HARIAN
29 Ogos 2019 M/S 01*



termasuk minyak kacang soya, minyak jagung, minyak biji bunga matahari, ikan laut-dalam.

Hadkan Pengambilan

Mengikuti cadangan pengambilan lemak harian: Jumlah pengambilan lemak tidak melebihi 20-30% (45-67g, kira-kira 3 hingga 5 sudu besar minyak) daripada jumlah pengambilan kalori sehari (berdasarkan 2000 kcal).

Untuk pengetahuan anda :

Minyak masak

Secara amnya, orang yang sihat boleh memasak dengan menggunakan minyak sawit (mengandungi gabungan asid lemak) yang lazim terdapat di pasaran. Anda boleh juga menggunakan campuran 1 bahagian minyak

sawit dengan 1 bahagian minyak poli-taktepu yang lain.

DI DALAM
TEMPAHAN
DAN
CARIAN

**DAPATKAN
DI SINI!**

AUTO

Kereta
Trak
Bas

NOTIS

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH



Asid lemak tepu: Menjadi pepejal pada suhu bilik dan biasanya diperolehi daripada sumber haiwan, iaitu daging, susu, produk tenusu, minyak sapi dan lemak khinzir. Sesetengah makanan daripada sumber tumbuh-tumbuhan juga mengandungi lemak tepu seperti santan dan minyak kelapa.

Asid lemak tidak tepu: Jenis lemak cair pada suhu bilik. Kebanyakannya boleh didapati dalam makanan sumber tumbuh-tumbuhan seperti minyak sayur-sayuran, kacang, biji benih dan sesetengah ikan laut. Terdapat dua jenis asid lemak tidak tepu:

- Asid lemak mono-tak tepu: Sumber utama termasuk minyak sawit, minyak zaitun, minyak kanola, gajus, kacang tanah
- Asid lemak poli-tak-tepu: Sumber utama

yang lain.
Untuk menggoreng, dinasihatkan untuk menggunakan minyak sawit kerana ia lebih tahan haba. Minyak tidak tepu (monotak-tepu dan poli-tak-tepu) tidak sesuai untuk menggoreng kerana minyak ini tidak stabil; minyak ini boleh digunakan untuk membuat salad dan menumis.

Jangan menggunakan minyak masak yang didapati telah berubah warna kerana komponen-komponen yang merbahaya mungkin terbentuk.

Jenis lemak yang lain

ASID LEMAK TRANS: Terbentuk semasa proses penghidrogenan minyak mono-tak-tepu atau poli-tak-tepu; asid lemak ini dikaitkan dengan penyakit jantung, dan boleh meningkatkan risiko sesetengah kanser. Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi asid lemak trans seperti marjerin dan lelembak yang telah mengalami proses penghidrogenan.

KOLESTEROL: Didapati hanya dalam produk sumber haiwan, misalnya organ dalaman (hati, otak), telur kuning, udang, sotong dan produk tenusu. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kolesterol.

Sumber: *Tip Gaya Hidup Sihat, Panduan Pemakanan Praktikal Untuk Keluarga, Bulan Pemakanan Malaysia, diterbitkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.*

HARTANAH

Rumah Kedai

KERJAYA

Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum

**LELONGAN/
GUAMAN**

Hartanah
Lelongan
Guaman