

# Mudarat guna minyak masak terpakai

Sinar 2440 (10/10/2021) MS 18

KANDUNGAN asid lemak tepu dan tidak tepu dalam minyak yang dipanaskan akan menghasilkan radikal bebas yang selalu dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular, kanser, saluran darah tersumbat, alzheimer dan banyak lagi penyakit lain.

**3** Waspada penggunaan minyak masak dalam peket.

Terdapat kajian menunjukkan minyak dalam peket 1 kilogram tidak sihat mengikut piawaian yang ditetapkan.

**4** Elakkan daripada membeli minyak yang tidak dapat dipastikan pengeluarannya, walaupun harganya sangat murah.

**5** Kurangkan tabiat makan makanan yang digoreng di luar rumah.

Ini kerana dibimbangi para peniaga di luar sana menggunakan minyak masak yang dikitar semula demi mengurangkan kos.

**6** Guna minyak yang mendapat pengesahan daripada SIRIM sahaja untuk menjamin kesihatan kita.





## Beri ancaman kepada organ badan, selain berpotensi cetuskan penyakit kronik seperti kanser, jantung

Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

**S**USAH sebenarnya untuk mengelak daripada makan makanan bergoreng. Ke mana sahaja kita pergi, hidangan seperti itulah yang menambat selera.

Secara logiknya, jika singgah ke mana-mana kedai, restoran, waima gerai di tepi jalan, mana mungkin kita berani untuk bertanya berapa kali minyak yang digunakan telah dikitar semula?

Namun, persoalannya, sejauhmana penggunaan minyak seperti itu selamat digunakan dan tidak mengganggu kesihatan kita?

Merujuk kepada satu kajian melibatkan 19 jenama minyak masak yang telah dilakukan oleh sekumpulan penyelidik dari Fakulti Perubatan, Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2007, hampir 98 peratus kandungan vitamin E dalam minyak akan musnah selepas lima kali digunakan.

Mengulas lanjut mengenainya, **Doktor Perubatan Swasta, Klinik Hijraa Chendering, Kuala Terengganu, Terengganu, Dr Ahmad Samhan Awang** tampil berkongsi pandangannya.

Ujarnya, minyak masak yang digunakan dalam kapasiti berulang kali boleh mengundang risiko penyakit *atherosclerosis* yang akan menyebabkan salur darah seseorang akan tersumbat.

Selain itu, jika tidak bernasib baik,

seseorang boleh berdepan dengan masalah hati, jantung, alzheimer, parkinson dan barah.

"Begini, semasa menggoreng, minyak masak akan melepaskan sisa toksik dipanggil *aldehydes* yang tertinggal di dalam minyak.

"Jadi, makanan yang digoreng menggunakan minyak yang diguna semula akan menyerap sisa toksik *aldehydes* tersebut.

"Kebanyakan pengguna biasanya tidak akan membuang minyak yang telah digunakan dan sering memakai semula beberapa kali sebelum dibuang," katanya kepada *SinarPlus* baru-baru ini.

Memperincikan lebih lanjut, pegawai perubatan itu memberitahu, minyak yang dikitar semula sememangnya tidak sesuai untuk memasak.

"Minyak jenis itu sebenarnya hanya sesuai dijadikan biodiesel untuk bahan bakar, bukan untuk masak makanan. Saya sendiri hanya menggunakan minyak masak sekali sahaja," beritahunya.

**Dr Ahmad Samhan turut berkongsi fakta penting mengenai minyak masak yang perlu diperlu diberi perhatian. Antaranya adalah:**

**1** Sebaik-baiknya, minyak masak hanya digunakan maksimum dua hingga tiga kali sahaja.

Jika minyak berkenaan telah bertukar warna menjadi perang kehitaman, cecair berkenaan perlu dibuang.

**2** Minyak sisa menggoreng haiwan yang berdarah seperti ayam, ikan atau daging seelok-eloknya tidak diguna semula dan terus dinyahkan.

Ini kerana darah haiwan akan meningkatkan kandungan karbon dan mengubah struktur asid lemaknya yang berbahaya kepada kesihatan.

## TIP PILIH MINYAK MASAK

Pakar Perunding Health dan Beauty Academy, Dr Marlanda Mohd Ali turut berkongsi pendapatnya.

Kata beliau ketika dihubungi: "Sebenarnya, masak dengan cara menggoreng merupakan antara cara memindahkan haba kepada makanan pada kadar lebih cepat dan memberi aroma rasa lebih enak. Bukan langsung tidak boleh menggunakan cara ini, tetapi kita perlu bijak memilih jenis minyak yang digunakan."

Berikut dua tip untuk memilih minyak masak seperti yang disenaraikan Dr Marlanda:

### 1. JENIS MINYAK

Pilih minyak masak yang mengandungi paling rendah asid lemak poli tidak tepu (*polyunsaturated fats*).

Minyak yang tinggi dengan bahan itu, apabila dipanaskan, ia tidak stabil, lebih mudah teroksidasi dan akan menjadi tengik.

Contoh minyak jenis lemak tepu ialah minyak kelapa. Ia lebih stabil apabila dipanaskan.

### 2. KEADAAN SUHU MINYAK

Keadaan suhu minyak menjadi terlalu panas dan akan menghasilkan asap (*smoke point*) adalah salah satu indikator yang perlu dititik beratkan.

Ini kerana apabila memasak melepasi suhu tertentu, penghasilan radikal bebas akan meningkat.

"Minyak yang digoreng berulang kali juga menyebabkan *smoke point* semakin rendah."

"Jadi, jangan guna minyak masak berkali-kali kerana ia boleh memberi ancaman kepada organ terutamanya pada jantung seseorang," pesannya.



DR MARLANDA



Minyak yang dikitar semula sebenarnya hanya sesuai dijadikan biodiesel untuk bahan bakar, bukan untuk masak makanan."

- Dr Ahmad Samhan