

Minyak masak terpakai punca penyakit jantung?

Maksimum boleh digunakan tiga kali, elak serangan jantung, strok dan radang sendi

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi

bhnews@bh.com.my

Penggunaan minyak masak satu kemestian dalam menyediakan pelbagai jenis makanan, meskipun ada kaedah lain yang boleh menggantikan bahan itu bagi melengkapkan hidangan.

Malah, banyak produk makanan segera, makanan terproses dan makanan bergoreng juga menggunakan minyak.

Sudah menjadi kebiasaan sejak zaman-berzaman, contohnya digunakan untuk

arthritis serta penyakit yang dikaitkan dengan sistem saraf sekali gus menyebabkan kanser.

Tingkatkan risiko kesihatan

Menurut Ketua Unit Kesihatan Awam Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Suhainizam Muhammad Saliluddin, minyak masak yang dipanaskan berulang kali boleh meningkatkan risiko buruk kepada kesihatan.

Katanya, ini kerana minyak masak yang dipanaskan berulang kali sehingga suhu 160



Minyak masak 'cuci' dengan tepung jagung

Berkecenderungan segelintir pihak yang mendakwa minyak masak boleh digunakan semula seperti minyak baharu selepas 'mencuci' dengan tepung jagung, Dr Suhainizam berkata, ia tidak digalakkan.

Katanya, ini kerana apabila kali pertama minyak masak dipanaskan ia sudah mengeluarkan radikal bebas.

"Dari segi keadaan minyak memang sudah kelihatan bersih dan jernih seperti minyak yang belum digunakan, terap tidak digalakkan buat kerana ia masih sama seperti menggunakan minyak terpakai berulang kali," katanya.

Bagaimanapun, minyak masak terpakai yang sudah tidak boleh digunakan lagi boleh dikumpulkan dan dijual.

"Jangan sesekali membuang minyak masak dalam sinki atau longkang kerana ia boleh menyebabkan pencemaran.

"Minyak masak terpakai boleh dijual dan harganya adalah kira-kira RM1.50 sekilogram jadi berbaloi untuk dikumpulkan dan dijual," katanya.

Cari alternatif lain masak tanpa minyak

Justeru beliau berkata, sudah tiba masa orang ramai bukan sahaja mengurangkan penggunaan minyak masak dan minyak masak terpakai, tetapi pada masa mencari alternatif makanan bergoreng.

Katanya, orang ramai boleh memasak menggunakan kualiti leper yang menggunakan minyak yang sedikit atau menggunakan 'air fryer' yang memasak tidak menggunakan minyak.

tiada masalah untuk memastikan pengguna minyak masak tidak melebihi tiga kali.

Namun katanya, bagi yang banyak membeli juadah di kedai terutama di gerai dan pasar malam, mereka boleh melihat dahulu minyak yang digunakan dan jika sudah gelap, boleh cuba elak membeli.

"Jika di restoran, memang kita tidak dapat lihat minyak yang digunakan, tetapi kita dapat melihat makanan yang disediakan kurang berkualiti, selain berbau serta lebih berminyak dan itu petanda mudah penggunaan minyak masak berulang kali," katanya.

Beliau berkata, berdasarkan kajian yang dijalankan dalam kalangan 100



enggoreng pisang, ikan atau lain-lain, lantas sebilangan pihak termasuk peniaga mahu menjimatkan belanja sanggup menggunakan berulang-ulang kali sehingga warna daripada kekuningan jernih kepada kehitaman, berseredak dan bau tengik.

Dengan kenaikan harga minyak yang begitu tinggi sekarang, mungkin ramai yang melakukan tindakan itu.

Namun, sejauh mana penggunaan minyak masakan ini memberi kesan yang baik atau buruk kepada kesihatan?

Tahukah anda, kolesterol dan gula dalam darah meningkat serta boleh menyebabkan penuaan menjadi antara risiko jika kerap menggunakan minyak masak terpakai.

Kajian dijalankan turut mendapati, jika berterusan menggunakan minyak masak terpakai boleh menyebabkan kandungan protein di dalam badan berkurangan.

Kesan lain adalah boleh menyebabkan penyakit dan serangan jantung, strok, radang sendi atau

“**Minyak masak sepatutnya hanya digunakan maksimum sehingga tiga kali dan selepas itu tidak lagi selamat digunakan**”

Dr Suhainizam Muhammad Saliluddin

sehingga 190 darjah selsius akan mengalami tindak balas kimia iaitu radikal bebas.

“Radikal bebas ini berbahaya serta boleh menyebabkan sel dan molekul badan rosak. Apabila sudah ada kerosakan, ia akan menyebabkan masalah kesihatan pada badan,” katanya.

Minyak masak sepatutnya hanya digunakan maksimum sehingga tiga kali dan selepas itu tidak lagi selamat digunakan.

“Namun, dalam keadaan harga bekalan itu yang meningkat naik, pengguna

boleh melihat tanda-tanda minyak itu sama ada sesuai digunakan lagi atau tidak.

“Jika warna minyak sudah bertukar gelap, menjadi lebih pekat, berbau tengik, lebih cepat berasap dan sudah banyak serdak makanan, ia petanda sudah tidak sesuai digunakan lagi,” katanya.

Guna tidak lebih 3 kali

Dr Suhainizam berkata, bagi yang banyak memasak di rumah, mereka

orang penjual makanan di sekitar Kuala Lumpur, 67 peratus daripada mereka tahu yang penggunaan minyak masak yang berulang kali tidak elok.

Katanya, ia jelas menunjukkan peniaga mempunyai kesedaran yang tinggi mengenai penggunaan minyak masak terpakai.

“Namun 63 peratus daripada mereka mengakui terpaksa menggunakan minyak masak terpakai berulang kali kerana kos makanan yang semakin meningkat ketika ini,” katanya.

“Selain itu, untuk melawan semula radikal bebas yang terdapat di dalam badan, boleh memperbanyakkan makan makanan antioksidan seperti sayur dan buah.

“Cara ini bukan sahaja dapat menjimatkan penggunaan minyak, pada masa sama dapat memastikan pola pemakanan lebih sihat,” katanya.

Justeru, beliau menasihati orang ramai supaya sentiasa menjalani saringan kesihatan secara berkala, bagi memastikan tahap kesihatan sentiasa berada pada keadaan yang baik.

info

Terdapat 2 jenis asid lemak tak tepu iaitu:

- Asid lemak mono tak tepu
- Asid lemak poli tak tepu

Jenis lemak cair pada suhu bilik. Pengambilannya perlu dilebihkan dalam diet harian untuk

- Membantu meningkatkan tahap kolesterol baik
- Rendahkan tahap kolesterol jahat
- Rendahkan tekanan darah tinggi

- Rendahkan risiko penyakit kardiovaskular

Asid lemak mono tak tepu

- Minyak sawit
- Minyak kanola
- Minyak zaitun
- Gajus
- Kacang tanah

Asid lemak poli tak tepu

- Minyak jagung
- Minyak kacang soya
- Minyak biji bunga matahari
- Ikan laut dalam

