

Khasiat luar biasa minyak zaitun

Bantu cegah penyakit kronik seperti kanser, jantung, diabetes, *arthritis* termasuk obesiti

Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

MINYAK zaitun adalah lemak yang diperolehi hasil daripada perahan buah zaitun (*olea europaea*) yang banyak terdapat di rantau Mediterranean seperti di Sepanyol, Turki, Itali, Tunisia dan Morocco.

Disebabkan mengandungi khasiat yang tinggi, minyak zaitun telah digunakan secara meluas dalam bidang kecantikan, perubatan termasuk kuliner.

Pakar Pemakanan, Hospital Columbia Asia, Iskandar Puteri Johor, Yap Pau Lin berkata, minyak zaitun (MUFA) yang menyihatkan, di samping lemak tepu dan juga lemak poli tidak tepu (PUFA) termasuk omega 3 dan omega 6.

Ia juga terkandung bahan antioksidan seperti *hydroxytyrosol*, *oleocanthal*, *sequalenol* dan *beta karotol*, selain vitamin E tokoferol dan juga vitamin K.

Justeru, kata Pau Lin, orang ramai perlu belajar mengenali sama ada minyak zaitun yang dibeli adalah asli atau berbentuk tiruan.

Jika memilih minyak zaitun yang diimport dari luar negara, pastikan dahulu ketulenan logo pengesahan produk tersebut. Antaranya tercatat:

- International Olive Council (IOC)
- California Olive Oil Council (COOC)
- Certified Australian Extra Virgin Olive Oil
- Australia Olive Oil Association (AOOA)
- Protected Destination of Origin-Europe

Ujar pakar itu lagi, harga yang mahal tidak semestinya memberi jaminan bahawa minyak zaitun itu berkualiti tinggi.

Katanya, umum perlu memahami bahawa harga sesuatu jenama itu kadang-kadang terlalu tinggi disebabkan pihak pengeluar mengambil kira cara pemrosesan minyak zaitun, kaedah ekstrak dan kos pengimportan.

Kata Pau Lin, secara keseluruhannya, minyak zaitun dibahagikan kepada lima jenis iaitu *extra virgin*, *virgin olive*, *pure olive*, *extra light/light* dan *pomace* (gred paling rendah).

"Daripada semua itu, *extra virgin* merupakan gred minyak zaitun yang paling tinggi dan mahal. Ia mengandungi kandungan antioksidan yang paling tinggi untuk melindungi sel-sel badan daripada dirosakkan. Namun, ia tidak sesuai untuk dimasak pada suhu lebih daripada 160 darjah Celsius," ujarnya.

Pun demikian, Pau Lin memberitahu, pengambilan minyak zaitun asli yang diproses pada suhu tinggi atau terkandung bahan kimia tidak dicadangkan walaupun dijual pada harga yang melambung.

Seperkara lagi, jangan keterlaluan menggunakan minyak zaitun kerana ia tetap mengandungi lemak.

Menurut laman SehatQ, minyak zaitun sarat dengan pelbagai manfaat untuk kesihatan tubuh badan. Antaranya 10 manfaat paling signifikan adalah:

- 1 Melindungi organ jantung**
Diet Mediterranean lazimnya mencampurkan minyak zaitun dalam setiap hidangan bagi mengurangkan risiko



MINYAK zaitun sangat bermanfaat bagi kesihatan perut, pencernaan, peredaran darah dan baik untuk penjagaan kulit dan rambut.

penyakit jantung.

Minyak zaitun bertindak melindungi organ jantung dengan menurunkan tekanan darah, mencegah penggumpalan darah, melindungi dinding pembuluh darah, menurunkan radang dan menjaga kadar kolesterol dalam tubuh badan manusia.

- 2 Mengatasi penyakit Alzheimer dan diabetes**
Minyak zaitun mampu menghilangkan plak *beta-amyloid* yang dipercayai boleh memicu penyakit Alzheimer. Praktis dalam Diet Mediterranean juga dikatakan boleh mencegah diabetes tahap dua. Namun, kedua-duanya masih belum dibuktikan secara saintifik.

- 3 Mencegah strok**
Berdasarkan penyelidikan, menikmati minyak zaitun dengan kerap dapat merendahkan risiko strok. Sekali lagi, ia masih memerlukan kajian lebih terperinci.

- 4 Menurunkan berat badan**
Minyak zaitun merupakan salah satu daftar makanan sihat yang boleh dikonsumsi untuk menjaga kesihatan dan menurunkan berat badan.

- 5 Memiliki kadar anti-radang yang tinggi**
Kandungan (anti-radang) dalam minyak zaitun dikatakan menyamai ubat anti-radang ibuprofen. Sumber semula jadi minyak itu dipercayai boleh meringankan radang sendi (*rheumatoid arthritis*).

- 6 Mencegah pankreatitis akut (keradangan pankreas)**
Keradangan pankreas atau *pankreatitis* akut mudah meragut nyawa manusia dengan mudah. Kandungan asam *oleat* dan *hydroxytyrosol* dalam minyak zaitun mampu menghindarkan sesiapa daripada penyakit itu.

- 7 Mengurangi risiko depresi (stres)**
Dibandingkan dengan individu yang menggunakan lemak trans, mereka yang mengambil minyak zaitun akan mengalami masalah depresi yang lebih rendah iaitu sebanyak 48 peratus.

- 8 Bersifat antibakteria**
Minyak zaitun boleh membunuh bakteria *H.pylori*. Mereka yang menikmati 30 gram minyak *extra virgin* setiap hari, dapat merawat 10 hingga 40 peratus jangkitan *H.pylori* selama kira-kira dua minggu.

- 9 Tinggi antioksidan**
Minyak zaitun yang terkandung vitamin K dan E sangat cegah seseorang menghadapi penyakit kronik kerana mempunyai antioksidan yang tinggi.

- 10 Mencegah penyakit radang usus besar (ulcerative colitis)**
Kita boleh mencegah radang pada usus besar jika makan dua hingga tiga sudu minyak zaitun setiap hari.

Berdasarkan perspektif Islam, minyak zaitun daripada buah zaitun memang terbukti hebat. Dalam al-Quran, buah itu disebut sebanyak tujuh kali bersama dengan buah lain iaitu kurma, delima, anggur dan buah tin. Kesemuanya memiliki 'kuasa' hebat untuk kesihatan.

Diriwayatkan oleh Ibnu Umar RA, Rasulullah SAW pernah bersabda: "Minumlah minyak zaitun dan berminyak dengannya kerana sesungguhnya ia adalah dari pohon yang diberkati." (Hadis Riwayat Al-Baihaqi dan Ibnu Majah).



MINYAK zaitun yang dijual pada harga yang mahal tidak semestinya bagus.

PAU LIN