

Selasa, 05/07/2011 08:09 WIB

Lawan Kolesterol Dengan Minyak Zaitun

- detikFood

Foto : derobertis-oliveoil.com **Jakarta** - Buah mungil berwarna hitam dan hijau ini sudah populer dikenal sebagai bahan perawatan kecantikan. Ternyata si mungil dari Mediterania ini sangat baik buat jantung. Tidak hanya pada buahnya, tetapi juga minyaknya.

Minyak zaitun atau olive oil merupakan sebuah minyak yang didapat dari buah zaitun yang memiliki nama latin *Olea europaea*. Berasal dari pohon tradisional Basin Mediterania. Tidak hanya baik untuk memelihara kesehatan pada kulit, tetapi juga bisa dijadikan obat alami untuk kesehatan tubuh.

Minyak ini ternyata memiliki nutrisi yang tak kalah banyak dari buahnya. Terdapat lemak tak jenuh yang tinggi, terutama asam oleik dan polifenol, fitonutrien, asam lemak omega-3, antioksidan, kalsium, zat besi, serta vitamin A, C, dan E.

Kehebatan nutrisinya membuat minyak satu ini bermanfaat baik untuk tubuh, diantaranya :

Detoksifikasi

Minyak zaitun mengandung antioksidan-polifenol. Zat ini dapat membantu tubuh dalam detoksifikasi molekul yang tidak seimbang sehingga ampuh dalam menangkal radikal bebas.

Rheumatoid arthritis

Senyawa yang ada pada minyak zaitun mampu dijadikan obat yang sangat efektif untuk rheumatoid arthritis atau nyeri otot.

Tekanan darah

Makanan yang kaya akan minyak zaitun memiliki manfaat lebih bagi pasien yang menderita tekanan darah arteri.

Alzheimer

Penelitian mengungkapkan bahwa diet Mediterania tradisional dengan konsumsi

minyak zaitun yang tinggi dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Juga membantu menurunkan resiko penyakit penyakit Parkinson dan Alzheimer.

Jantung

Minyak zaitun memiliki sifat yang dapat membantu mencegah serangan jantung dan stroke. Dalam penelitian yang dilakukan oleh University of Porto, Portugal, ditemukan adanya berbagai antioksidan, minyak zaitun mengandung antioksidan tertinggi seperti DHPEA-EDA yang membantu dalam menjaga sel darah merah dari kerusakan.

Kolestrol

FDA menganjurkan untuk mengganti konsumsi minyak sayur harian dengan minyak zaitun. Pasalnya, minyak zaitun membantu mengurangi resiko penyakit jantung koroner. Sebanyak 80% kandungan lemak minyak zaitun merupakan asam lemak tak jenuh tunggal yang membantu dalam menambah tingkat HDL yang dikenal dengan kolesterol baik dan mengurangi LDL atau kolesterol jahat.

(Odi/Odi)