

# Mentega vs Minyak Goreng : Yuk, Cari Tahu Mana yang Lebih Banyak Lemaknya!

Category: LifeStyle

7 September 2024



**Prolite – Mentega vs Minyak Goreng, mana yang lebih banyak mengandung lemak, ya?**

Siapa sih yang nggak suka masakan lezat dengan rasa gurih yang bikin nagih? Nah, salah satu rahasia di balik masakan enak adalah bahan yang digunakan untuk memasaknya, termasuk mentega dan minyak goreng.

Keduanya sering digunakan untuk menggoreng atau menumis makanan, tapi tahukah kamu mana yang lebih tinggi kandungan lemaknya?

Yuk, kita kupas tuntas tentang perbedaan lemak di mentega dan minyak goreng serta bagaimana keduanya bisa berdampak pada kesehatan kita!

# Mentega vs Minyak Goreng : Apa Bedanya?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Mentega dan minyak goreng punya karakteristik yang beda banget. Mentega berasal dari lemak hewani (biasanya susu sapi), sedangkan minyak goreng berasal dari lemak nabati seperti kelapa sawit, kedelai, atau kanola.

Mentega lebih sering digunakan untuk membuat makanan jadi lebih creamy, gurih, dan beraroma, sedangkan minyak goreng lebih banyak dipakai buat menggoreng atau menumis karena lebih tahan panas.

Tapi kalau kita bicara soal lemak, mana yang lebih banyak? Let's check it out!

## Perbandingan Kandungan Lemak Mentega vs Minyak Goreng

- **Kandungan Lemak Mentega:** Mentega biasanya mengandung sekitar **81 gram lemak** per 100 gram, di mana sekitar **51 gram adalah lemak jenuh**. Lemak jenuh inilah yang sering dianggap kurang baik untuk kesehatan, terutama jika dikonsumsi berlebihan. Tapi jangan salah, mentega juga mengandung **asam lemak butirat** yang katanya bisa bantu kesehatan pencernaan kita!
- **Kandungan Lemak Minyak Goreng:** Minyak goreng biasa, misalnya minyak kelapa sawit, mengandung sekitar **100 gram lemak** per 100 gram. Tapi, komposisi lemaknya berbeda karena minyak goreng lebih banyak mengandung **lemak tak jenuh** yang dianggap lebih ramah buat jantung. Misalnya, minyak zaitun terkenal dengan kandungan **lemak tak jenuh tunggal** yang bagus buat kesehatan jantung.

Dari sini, jelas kan kalau minyak goreng punya kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan mentega. Tapi, jenis lemaknya juga penting buat kita perhatikan, lho!

## Mana yang Lebih Baik untuk Kesehatan?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Kalau ngomongin soal kesehatan, banyak ahli gizi yang lebih merekomendasikan minyak goreng nabati, terutama yang kaya lemak tak jenuh seperti minyak zaitun atau minyak biji bunga matahari.

Lemak tak jenuh ini bisa bantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah dan menjaga kesehatan jantung.

Sedangkan mentega, meskipun rasanya enak banget, mengandung banyak lemak jenuh yang bisa meningkatkan risiko penyakit jantung jika dikonsumsi dalam jumlah besar.

Tapi, bukan berarti kamu harus totally avoid mentega, ya! Penggunaan mentega dalam jumlah kecil untuk sesekali nggak masalah kok, asal nggak berlebihan.

## Kapan Sebaiknya Gunakan Mentega atau Minyak Goreng?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

- **Mentega:** Cocok banget digunakan untuk masakan yang butuh rasa gurih dan aroma khas, seperti roti bakar, pasta, atau kue-kue. Tapi, karena lemak jenuhnya tinggi, sebaiknya mentega digunakan secukupnya dan nggak terlalu

sering.

- **Minyak Goreng:** Minyak goreng lebih fleksibel untuk berbagai masakan. Minyak zaitun, misalnya, bagus buat menumis atau sebagai dressing salad. Sementara minyak kelapa sawit atau minyak kedelai lebih pas untuk menggoreng makanan.

Kalau kamu suka menggoreng dengan minyak, usahakan untuk nggak pakai minyak yang sama berulang kali, ya! Minyak yang sudah dipakai berulang kali akan menghasilkan senyawa berbahaya yang bisa merusak kesehatan.

## Jadi, Mana yang Lebih Baik?



*Mentega vs Minyak Goreng – Freepik*

Kalau bicara soal lemak, minyak goreng memang mengandung lebih banyak lemak dibandingkan mentega.

Tapi, jenis lemak dalam minyak goreng lebih banyak lemak tak jenuh yang ramah jantung, sedangkan mentega lebih tinggi lemak jenuh yang bisa berisiko buat kesehatan jantung jika dikonsumsi berlebihan.

Pada akhirnya, baik mentega maupun minyak goreng punya kelebihan masing-masing, tergantung pada jenis masakan yang ingin kamu buat.

Mentega cocok untuk menambah rasa pada makanan, sementara minyak goreng, terutama minyak nabati, bisa jadi pilihan lebih sehat untuk menggoreng atau menumis. Yang terpenting adalah menggunakan keduanya secara bijak dan nggak berlebihan.

Yuk, mulai lebih sadar dengan apa yang kita konsumsi setiap hari! Lebih baik sedikit berkorban rasa demi menjaga kesehatan tubuh kita dalam jangka panjang. Nah, kira-kira kamu lebih pilih yang mana nih, mentega atau minyak goreng?