

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?

MinyaKita Langka, Yana: Permintaan Tinggi

Category: Daerah, News, Pemerintahan
7 September 2024



BANDUNG, Prolite – Wali Kota Bandung, Yana Mulyana angkat bicara soal minyak goreng curah bermerk MinyaKita langka.

Yana menuturkan, MinyaKita langka itu diperkirakan karena suplai berkurang. Sedangkan permintaan semakin tinggi. Bahkan momentum dalam menjelang hari besar keagamaan.

“Sekarang meningkat karena menjelang hari besar keagamaan, kita harap coba cek dengan dinas juga Satgas Pangan. Apakah barang itu ditahan atau tidak ada?” beber Yana, Senin 13 Februari 2023.

Atas hal itu Yana berharap, pemerintah pusat bisa membantu daerah untuk melaksanakan operasi pasar.

“Pemerintah pusat mudah-mudahan bisa membantu untuk melakukan operasi pasar,” katanya.

Sebelumnya, Menteri Perdagangan (Mendag) Zulkifli Hasan menegaskan, pembelian minyak goreng rakyat atau MinyaKita tidak perlu menggunakan kartu tanda penduduk (KTP).

Ia memastikan, penjualan MinyaKita hanya dapat dilakukan di pasar tradisional. Ini merupakan upaya untuk mencegah kelangkaan minyak goreng yang diperuntukkan bagi masyarakat kurang mampu. Dilansir dari

Kementerian Perdagangan (Kemendag) baru saja mengeluarkan kebijakan baru tentang pembelian MinyaKita. Berdasarkan Surat Edaran No 3 Tahun 2023 tentang Penjualan Minyak Goreng Rakyat, pembelian MinyaKita hanya diperbolehkan 10 kilogram per orang dan per hari.

Diberitakan sebelumnya, Kepala Dinas Perdagangan dan Perindustrian Kota Bandung, Elly Wasliah menyebut tiga pasar di Kota Bandung akan mendapatkan tambahan pasokan Minyakita sebanyak 30 karton atau 360 liter Minyakita oleh Satgas Pangan per bulan.

Ketiga pasar tersebut yakni, Pasar Sederhana, Pasar Kiaracondong, dan Pasar Kosambi. Hal tersebut dilakukan untuk mengantisipasi kekurangan pasokan Minyakita di masyarakat. (rls/kai)

Awas!! Bahaya Minyak Goreng Bekas Pakai

Category: Seleb
7 September 2024



Prolite – Harga minyak goreng lagi melambung sejak satu bulan terakhir. Untuk para ibu rumah tangga memutar otak agar pengeluaran dapur tidak berlebih. Ya, penggunaan minyak goreng bekas pakai atau yang biasa kita sebut dengan jelantah jadi jalan keluar untuk menghemat penggunaan minyak goreng.

Bukan hanya minyak goreng yang memiliki merek yang mengalami kenaikan harga tapi untuk minyak goreng curah juga mengalami kenaikan harga.

Pasalnya masih banyak ibu rumah tangga bahkan pedagang yang menggunakan minyak goreng bekas yang lebih dari satu kali pakai atau secara berulang. Namun penggunaan minyak goreng secara berulang akan memberikan dampak buruk untuk kesehatan kita.

Penggunaan minyak goreng hanya di perbolehkan satu kali pakai saja karna jika penggunaan minyak goreng yang berkali-kali pakai itu dapat menimbulkan penyakit.

Apalagi, jika minyak digunakan untuk menggoreng ikan, ayam, atau berbagai jenis makanan yang digoreng lainnya lalu penggunaan berulang bisa merusak mineral yang terkandung di dalamnya.

Penggunaan minyak goreng yang berkali-kali akan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah hingga kerusakan organ pencernaan.

Dan ini tak hanya berlaku untuk minyak sawit, tetapi berbagai jenis minyak lain baik kelapa, canola oil, atau zaitun.

Kandungan lemak yang semakin tinggi dari minyak goreng berkali-kali dan muncul kotoran dari sisa-sisa makanan yang di goreng sebelumnya itu bisa berubah menjadi logam dan merusak kualitas minyak.

Masih ada lagi penyakit yang akan di timbulkan dari penggunaan minyak goreng berkali-kali pakai ini diantaranya sakit maag, asam lambung dan masih banyak lagi penyakit yang ditimbulkannya. (***/ino**)

MinyakKita akan Dipasok di Tiga Pasar Kota Bandung

Category: Daerah,News,Pemerintahan
7 September 2024



BANDUNG, Prolite – Kepala Dinas Perdagangan dan Perindustrian Kota Bandung, Elly Wasliah menyebut tiga pasar di Kota Bandung akan mendapatkan tambahan pasokan Minyakita sebanyak 30 karton atau 360 liter Minyakita oleh Satgas Pangan per bulan.

Ketiga pasar tersebut yakni, Pasar Sederhana, Pasar Kiaracondong, dan Pasar Kosambi. Hal tersebut dilakukan untuk mengantisipasi kekurangan pasokan Minyakita di masyarakat.

“Sekitar 500 ton MinyaKita yang sempat ditemukan (ditimbun) dari salah satu produsen akan didistribusikan ke 4 provinsi. Untuk Kota Bandung akan ada 3 pasar yang ditunjuk oleh Kementerian Perdagangan,” katanya, Selasa 9 Februari 2023.

Elly menyebut, stok minyak goreng curah dan premium tersedia. MinyakKita memang ada pengurangan pasokan tapi banyak diminati masyarakat karena harganya murah namun kemasannya premium dengan harga per liter.

“Ada permintaan yang meningkat, makanya stok dipasar agak berkurang,” ujarnya.

Ia mengakui, jika terjadi kekurangan pasokan migor di Kota Bandung pada Desember-Januari. Dari hasil monitoring ke

distributor minyak goreng di Kota Bandung seperti Indomarco, pasokan normal biasanya 1,5 juta liter.

Ternyata pada bulan Desember 2022 pasokan berkurang menaksir 800 ribu liter. Kemudian pada bulan Januari 2023 pasokan tersebut kembali berkurang menjadi 300 ribu liter.

“Di CV. Bagus, PT. Panca Lestari minyak curah dalam bentuk jeriken masih aman,” katanya.

Disdagin Kota Bandung juga telah melakukan rapat bersama Kementerian Perdagangan. Para produsen minyak goreng diminta menambahkan stok dari 300 ribu ton per bulan menjadi 450 ribu ton per bulan untuk kebutuhan persiapan jelang Ramadan dan Idulfitri.

“Langkah-langkah yang akan dilakukan yakni monitoring setiap Senin dan Kamis di 8 pasar tradisional dan 8 toko ritel. Monitoring stok barang kebutuhan setiap bulan kita lakukan,” ujarnya.(rls/kai)