

MINYAK DAN LEMAK: BUKAN HANYA BEDA BENTUKNYA

Oleh: Nur Wulandari (Peneliti SEAFast Center IPB)

Dalam perbincangan sehari-hari, kita mengenal istilah minyak dan lemak. Kegunaan kedua produk tersebut untuk mengolah makanan secara umum hampir sama, yaitu sebagai ingredien produk pangan, pendukung citarasa gurih, serta sebagai media untuk pemanasan dalam penggorengan maupun pemanggangan. Yang membedakan kedua produk tersebut adalah bentuk atau fasenya pada suhu kamar. Minyak berbentuk cair, sedangkan lemak berbentuk padat atau semi padat. Akan tetapi, selain bentuknya yang berbeda, apakah ada hal lain yang berbeda pada minyak dan lemak, terutama pada kandungan di dalamnya?

Minyak dan lemak keduanya sama-sama mengandung komponen utama berupa trigliserida, yaitu molekul yang terdiri atas 1 gliserol yang berikatan ester dengan 3 asam lemak. Walaupun isinya sama-sama trigliserida, ternyata bentuknya pada suhu kamar bisa berbeda. Minyak berbentuk cair karena memiliki titik leleh yang lebih rendah dari suhu kamar, sedangkan lemak berbentuk padat karena titik lelehnya lebih tinggi dari suhu kamar. Perbedaan antara keduanya secara keseluruhan ditentukan oleh perbedaan titik leleh berbagai jenis molekul asam lemak yang berikatan dalam struktur trigliserida yang dikandung minyak/lemak tersebut. Secara umum, titik leleh yang rendah dimiliki oleh asam-asam lemak yang berantai lebih pendek dan bersifat lebih tidak jenuh. Asam lemak tak jenuh (ALTJ) adalah asam lemak yang memiliki 1 atau lebih ikatan rangkap, sedangkan asam lemak jenuh (ALJ) adalah asam lemak yang tidak memiliki ikatan rangkap. Ketidakjenuhan asam lemak ini patut dipertimbangkan, karena asupan jenis asam lemak dalam tubuh terkait dengan aspek kesehatan. WHO (2003) menyatakan bahwa asam lemak jenuh dapat meningkatkan level total kolesterol dan kolesterol LDL (*low density lipoprotein*) serta meningkatkan insiden penyakit jantung.

Dengan demikian, adanya perbedaan bentuk atau fase pada minyak dan lemak, mengindikasikan adanya perbedaan dalam komposisi asam lemak yang dikandungnya. Lemak berbentuk padat pada suhu kamar karena secara umum banyak mengandung asam lemak berantai lebih panjang dan dengan kandungan ALJ yang lebih tinggi. Akan tetapi, dari sisi penggunaannya dalam pengolahan pangan, karena minyak memiliki kandungan ALTJ yang lebih tinggi, maka kestabilannya terhadap proses pemanasan tidak sebaik lemak dengan kandungan ALTJ yang lebih rendah.

Jadi, ingin pilih yang mana? Silakan Anda pertimbangkan sesuai kebutuhan Anda.

Pustaka:

[WHO] World Health Organization/[FAO] Food and Agricultural Organization. (2003). Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Disease. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Chapter 5: Population nutrient intake goals for preventing chronic-diseases. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Geneva: Switzerland