



Mitos vs Fakta : industri sawit dalam isu gizi dan kesehatan

Dr. Maherawati, S.TP., MP.

Disampaikan dalam acara Bedah dan Diseminasi Buku

“Mitos vs Fakta: Industri Minyak Sawit Indonesia dalam Isu Sosial, Ekonomi dan Lingkungan Global Edisi keempat”

Pontianak, 17 Februari 2024

Industri sawit → industri penting di
Indonesia



Menyumbang devisa dan
ekonomi Indonesia



Mempengaruhi kecukupan gizi



Mitos vs Fakta : industri sawit dalam isu gizi dan kesehatan



No	Mitos
1	Minyak sawit yang diperdagangkan di pasar mrpk minyak dari biji sawit yang sama dg minyak kelapa
2	Minyak sawit mengandung lemak jenuh dan lemak tak jenuh yg tdk seimbang sehingga tidak baik utk kesehatan
3	Kandungan vitamin A pada minyak sawit lebih rendah dari bahan pangan sumber lainnya
4	Kandungan vitamin E pada minyak sawit lebih rendah dari minyak nabati lainnya
5	Minyak sawit tidak mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan
6	Minyak sawit tidak mengandung asam lemak esensial yang diperlukan tubuh

No	Mitos
7	Minyak sawit mengandung asam lemak trans
8	Minyak sawit mengandung kolesterol
9	Konsumsi minyak sawit meningkatkan kolesterol darah shg memicu penyakit jantung dan kardiovaskuler/aterosklerosis
10	Minyak sawit memicu penyakit kanker
11	Konsumsi minyak sawit dapat menimbulkan diabetes
12	Konsumsi minyak sawit menyebabkan obesitas

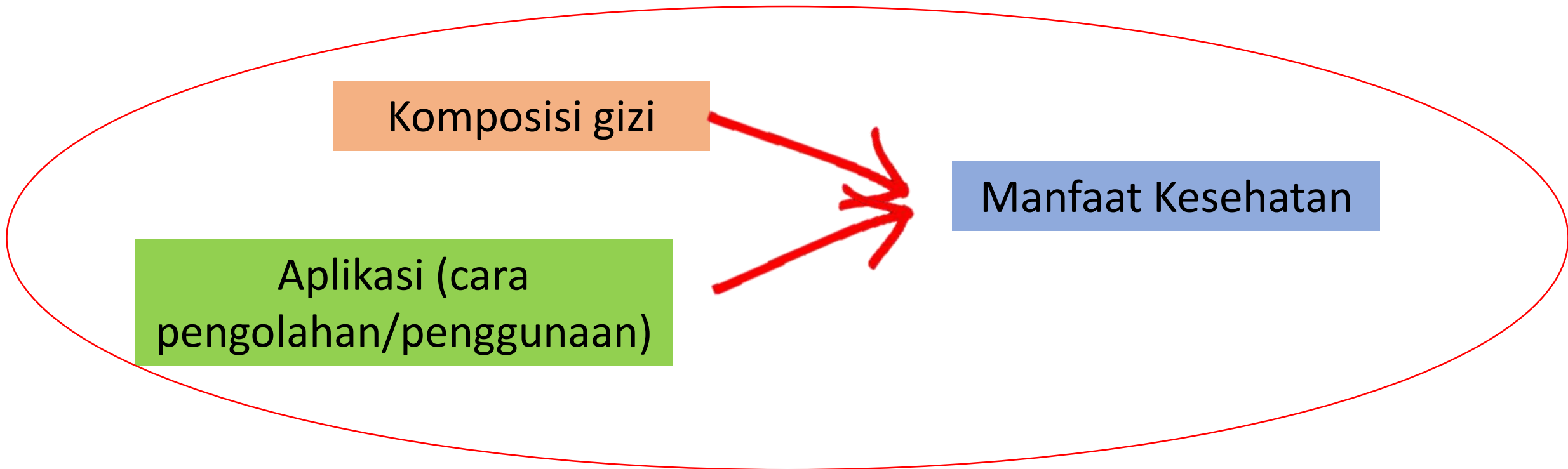
No	Mitos
13	Minyak goreng sawit berbahaya bagi kesehatan karena kandungannya , bukan karena penggunaannya yang salah
14	Kandungan gizi pada minyak sawit merah lebih buruk sehingga tidak bermanfaat bagi kesehatan
15	Aplikasi minyak sawit pada produk pangan hanya terbatas pada minyak goreng
16	Produk sawit tidak memiliki manfaat bagi kesehatan kulit
17	Minyak sawit tidak memiliki manfaat dalam menjaga Kesehatan di masa pandemi covid 19

Mitos yang ada dapat dikelompokkan menjadi:

- berhubungan dengan komposisi gizi
- berhubungan dg manfaat kesehatan
- berhubungan dg aplikasi/cara penggunaan



Manfaat kesehatan yang diperoleh dalam mengonsumsi suatu bahan pangan akan berhubungan dengan komposisi gizi yang dimiliki bahan tersebut dan aplikasi (cara pengolahan/penggunaan) bahan yang baik



Mitos terkait komposisi gizi

No	Mitos	Fakta
1	Minyak sawit yang diperdagangkan di pasar mrpk minyak dari biji sawit yang sama dg minyak kelapa	Minyak sawit dan minyak kelapa berbeda
2	Minyak sawit mengandung lemak jenuh dan lemak tak jenuh yg tdk seimbang sehingga tidak baik utk kesehatan	Proporsi asam lemak jenuh/tak jenuh pd minyak sawit seimbang. Mutu minyak tidak hanya dinilai dari keseimbangan lemak jenuh-tak jenuh
3	Kandungan vitamin A pada minyak sawit lebih rendah dari bahan pangan sumber lainnya	Tidak benar
4	Kandungan vitamin E pada minyak sawit lebih rendah dari minyak nabati lainnya	Tidak benar
5	Minyak sawit tidak mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan	Tidak benar

Asam lemak

- Senyawa penyusun lemak
- Jenisnya bermacam-macam
- Mempengaruhi sifat-sifat minyak

Minyak kelapa



Asam laurat (C12)

Minyak sawit



Asam palmitat (C16)

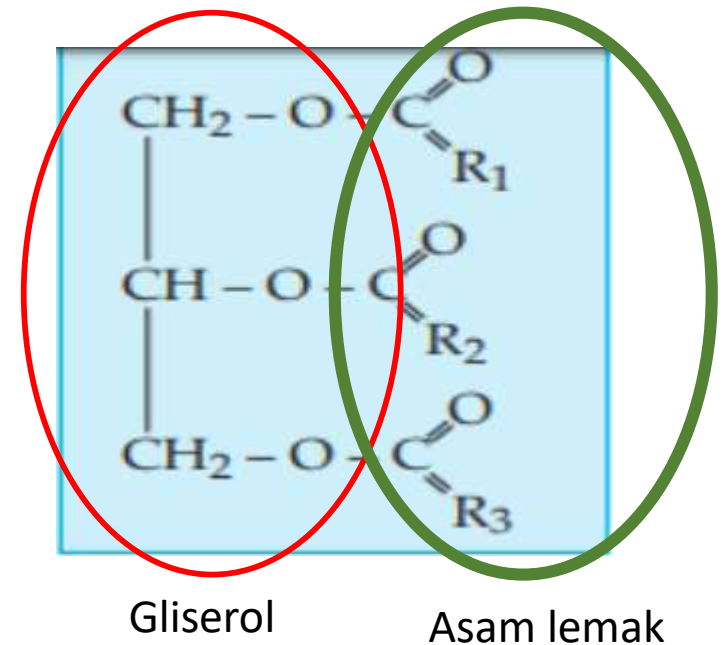
Minyak kelapa suhu $< 26\text{ }^{\circ}\text{C}$ membeku, minyak sawit tidak

Kejenuhan asam lemak \rightarrow menyebabkan jantung coroner?? Masih diperdebatkan

Beberapa bukti justru menunjukkan : **asam lemak rantai pendek** bermanfaat bagi Kesehatan

- Energi tinggi
- Antivirus, antibakteri

Struktur minyak



Kandungan gizi minyak sawit **tidak diragukan lagi**, banyak senyawa fitokimia yg bermanfaat bagi kesehatan

Research & Review: Drugs and Drugs
Development

www.matjournals.com

e-ISSN: 2582-5720

Volume-2, Issue-2 (March-August, 2020)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3749602>

Review on Nutritional Value and Health Benefits of Palm Oil

Sabeena Giri, Sonam Bhatia*

Assistant Professor, Department of Pharmaceutical Sciences, SIHAS, Sam Higginbottom University of
Agriculture technology and Sciences, Naini, Uttar Pradesh, India

*Corresponding Author: sonam.bhatia@shiats.edu.in

Minyak sawit mengandung berbagai senyawa fitokimia :

- Tocotrienol
- Tocopherol
- Carotenoid
- Phytosterol
- Squalene
- Coenzym Q10

Manfaat bagi kesehatan

- Anticancer
- Antidiabetic
- Peningkatan Kesehatan reproduktif
- Penurunan kolesterol



Mitos terkait komposisi gizi

No	Mitos	Fakta
6	Minyak sawit tidak mengandung asam lemak esensial yang diperlukan tubuh	Tidak benar
7	Minyak sawit mengandung asam lemak trans	Perlu diuji pada produk-produk olahan minyak sawit tertentu (margarin dsb)
8	Minyak sawit mengandung kolesterol	Tidak benar. Bahan nabati tidak mengandung kolesterol, yang benar fitosterol.
14	Kandungan gizi pada minyak sawit merah lebih buruk sehingga tidak bermanfaat bagi kesehatan	Tidak benar

Asam lemak trans → perubahan struktur asam lemak → proses hidrogenasi pada pemadatan minyak (misal pada pembuatan margarin)

Minyak sawit merah (Red palm oil)

INTERNATIONAL
JOURNAL
of OIL PALM

ISSN: 2599-3496 print
ISSN: 2614-2376 online

Volume 3, Number 2, May 2020
Page 40-55
DOI: <https://doi.org/10.35876/ijop.v3i2.47>

Processing, Characteristics, and Potential Application of Red Palm Oil - a review

Kartika Okta Purnama¹, Dwi Setyaningsih^{1,2}, Erliza Hambali^{1,2}, Darmono Taniwiryono³

¹Agricultural Industrial Engineering, IPB University, Bogor,
²Surfactant and Bioenergy Research Center (SBRC), Bogor,
³PT Nutri Palma Nabati, Bogor



- Komponen fitokimia tinggi : caroten
- Diperlukan diversifikasi agar komponen nutrient dapat dimanfaatkan dg baik



- Sosialisasi
- Diversifikasi produk

Mitos terkait kesehatan

No	Mitos	Fakta
9	Konsumsi minyak sawit meningkatkan kolesterol darah shg memicu penyakit jantung dan kardiovaskuler/ aterosklerosis	Tergantung pola konsumsi masing-masing individu
10	Minyak sawit memicu penyakit kanker	Tergantung pola konsumsi masing-masing individu, terutama dalam penggunaan minyak
11	Konsumsi minyak sawit dapat menimbulkan diabetes	Tergantung pola konsumsi masing-masing individu
12	Konsumsi minyak sawit menyebabkan obesitas	Tergantung pola konsumsi masing-masing individu
16	Produk sawit tidak memiliki manfaat bagi kesehatan kulit	Tidak benar
17	Minyak sawit tidak memiliki manfaat dalam menjaga Kesehatan di masa pandemi covid 19	Tidak benar

Secara umum, minyak sawit mengandung senyawa fitokimia yg bermanfaat bagi kesehatan → sudah banyak penelitian → tidak diragukan

Apakah kandungan fitokimia yang sangat baik tersebut, masih terdapat dalam minyak sawit sebagai minyak goreng yang kita konsumsi sehari-hari?



Dipengaruhi proses pengolahan CPO menjadi minyak goreng konsumsi

Apakah minyak sawit dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif?



Tergantung:

- Cara penggunaan minyak goreng sebagai media untuk proses penggorengan
- Pola konsumsi individu

Mitos terkait aplikasi

No	Mitos	Fakta
13	Minyak goreng sawit berbahaya bagi kesehatan karena kandungannya, bukan karena penggunaannya yang salah	Tidak benar. Penggunaan minyak juga mempengaruhi nutrisinya
15	Aplikasi minyak sawit pada produk pangan hanya terbatas pada minyak goreng	Tidak benar

Terkait masyarakat umum : perlu sosialisasi lebih banyak lagi tentang cara penggunaan minyak goreng dengan sehat

Aplikasi minyak sawit dalam berbagai produk pangan sudah banyak dilakukan, namun secara awam belum diketahui



Penggunaan minyak goreng pada suhu tinggi dalam waktu lama?

Berapa kali minyak goreng dapat digunakan berulang?

Aplikasi minyak sawit dalam berbagai produk pangan



Margarin



Cocoa butter
subtitute



Non dairy creamer

Terima Kasih