

Agar Manfaatnya Maksimal, Gunakan Minyak Zaitun & Canola dengan Tepat

written by Editor | 30 Maret 2019



Kabar6-Selain rutin berolahraga, salah satu cara yang dilakukan untuk hidup sehat adalah dengan mengonsumsi makanan sehat hingga mengganti minyak untuk menggoreng.

Misalnya saja dengan minyak canola atau minyak zaitun. Namun, dari kedua minyak tersebut manakah yang lebih sehat untuk digunakan? Melansir viva.co.id, minyak canola lebih baik digunakan sebagai minyak untuk menggoreng. Hal ini karena minyak canola mengandung asam lemak tak jenuh tunggal. Canola sendiri mengandung 60 persen lemak tak jenuh tunggal, 34 persen lemak tak jenuh ganda dan 6 persen lemak jenuh.

Selain itu, cita rasanya termasuk ringan sehingga cocok untuk menumis atau menggoreng dengan teknik pan-frying. Minyak canola juga bisa digunakan untuk melapisi wajan agar bahan makanan tidak lengket. [** Baca juga: 'Ngidam' Makanan Tertentu Ternyata Bisa Tunjukkan Kondisi Kesehatan Tubuh](#)

Sedangkan minyak zaitun sendiri tidak direkomendasikan

digunakan sebagai minyak untuk menggoreng, lantaran minyak zaitun tidak boleh dipanaskan, karena nanti akan merusak manfaat sehatnya. Minyak zaitun baik digunakan untuk olahan salad karena rasanya yang netral dengan titik asap rendah.(ilj/bbs)