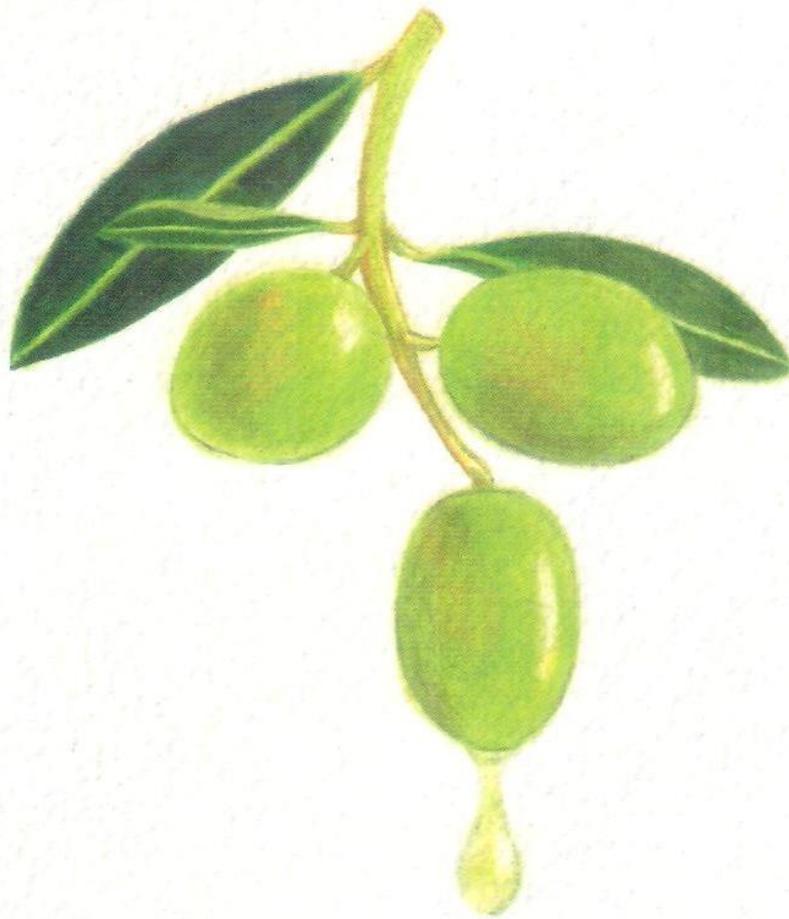


FAKTA DAN MANFAAT

Minyak Zaitun



Made Astawan
Tutik Wresdiyati
Nurayla Arnas Nasution

Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun

Copyright© 2015, Made Astawan, Tutik Wresdiyati, Nurayla Arnas Nasution

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Buku Kompas, 2015
PT Kompas Media Nusantara
Jl. Palmerah Selatan 26-28
Jakarta 10270
e-mail: buku@kompas.com

KMN: 50105150003

Desain sampul: Cindy Alif

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

x + 138 hlm.; 13 cm x 19 cm

ISBN: 978-979-709-888-9

Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta
Lingkup Hak Cipta
Pasal 2

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barang siapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima Miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun

Made Astawan
Tutik Wresdiyati
Nurayla Arnas Nasution



Daftar Isi

Pengantar Penulis — vi

Pendahuluan

Mengenal Minyak Zaitun — 1

Macam-macam Minyak Zaitun — 5

- *Extra virgin olive oil* (EVOO) — 5
- *Virgin olive oil* (VOO) — 7
- *Pure olive oil* (POO) — 8
- *Extra light olive oil* (ELOO) — 9
- Keunggulan minyak zaitun — 10

Manfaat Minyak Zaitun — 13

- Manfaat dalam masakan/makanan — 14
- Sebagai komponen utama dalam pola diet mediterania — 16
- Untuk perawatan rambut — 24
- Untuk membantu mengatasi masalah ketombe dan gatal pada kulit kepala — 25
- Kepikunan — 47
- Meningkatkan fungsi otak — 57

Tips Seputar Minyak Zaitun — 65

- Pembelian minyak zaitun — 65
- Penyimpanan minyak zaitun — 66

Lebih Jauh dengan Minyak Zaitun — 69

- Deskripsi anatomi — 76
- Pohon zaitun — 76
- Daun zaitun — 78
- Bunga zaitun — 79
- Buah zaitun — 81
- Komposisi kimia dan nilai gizi — 87
- Perbandingan minyak zaitun dengan minyak nabati lainnya — 99

Minyak Zaitun dalam Pandangan Agama — 101

- Minyak zaitun dalam agama Islam — 101
- Minyak zaitun dalam agama Kristen — 106

Daftar Pustaka — 111

Indeks — 133

Tentang Penulis — 137

Satu Minyak Banyak Manfaat

Berbagai penelitian membuktikan, minyak zaitun (*olive oil*) memiliki seribu satu khasiat. Minyak nabati ini berperan sebagai antimikroba, antikanker, antihipertensi, antidiabetes, *anti-aging*, bahkan sangat baik untuk kecantikan.

Minyak zaitun dapat memberi perlindungan terhadap penyakit jantung dengan mengontrol kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kadar kolesterol HDL. Hal ini karena minyak zaitun memiliki kandungan asam lemak tak jenuh tunggal, antioksidan, klorofil, karoten, dan senyawa polifenolik.

Mengonsumsi dua sendok makan minyak zaitun setiap hari selama sepekan dapat menurunkan oksidasi kolesterol LDL dan meningkatkan senyawa antioksidan, khususnya fenol dalam darah.

Minyak zaitun juga merupakan komponen penting dalam diet mediterania. Pola makan khusus ini ternyata dapat mencegah berbagai penyakit kanker, menurunkan kadar kolesterol, trigliserida, dan tekanan darah, serta memperbaiki metabolisme glukosa dan fungsi otak agar tetap dalam kondisi normal.



Jl. Palmerah Selatan 26-28
Jakarta 10270
e-mail: buku@kompas.com
@bukukompas
penerbit buku kompas
Telp. (021) 5347710, ext. 5601