

Kandungan Asam Lemak pada Kelompok Makanan Gorengan (Analisis Data Sekunder) = Fatty Acids Content in Frying Foods Group (Secondary Data Analysis)

Fatimah Azzahra, examiner

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20440351&lokasi=lokal>

Abstrak

Dewasa ini, transisi gizi bukan hanya menjadi tantangan negara maju namun juga menjadi tantangan kesehatan negara berkembang. Salah satu alasannya adalah perubahan gaya hidup yang mengarah pada pola hidup rendah aktifitas fisik ditambah dengan adanya perubahan pola makan. Asupan lemak terutama asam lemak seringkali dihubungkan dengan penyakit degeneratif karena efeknya pada tubuh. Di seluruh dunia, asupan lemak cenderung meningkat tanpa diimbangi oleh peningkatan kualitas, tidak terkecuali di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menggali berbagai kandungan asam lemak pada berbagai sampel makanan yang diambil dari jenis makanan jalanan dan restoran cepat saji lalu diolah dengan uji laboratorium menggunakan metode kromatografi gas. Data diambil dari penelitian sebelumnya yaitu "Asupan Asam Lemak Trans di Daerah Rural dan Urban serta Hubungannya dengan Dislipidemia tahun 2009". Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan asam lemak di setiap sampel makanan yang merefleksikan pula proses pengolahan atau lemak penyusun makanan. Simulasi makanan yang dibuat juga mengarahkan untuk menjaga pola makan harian tetap seimbang termasuk keseimbangan asupan lemak.

<hr>

Nowadays, the global burden of disease was not only become a challenge of the rich countries but also it become a health challenge of developing countries. One of the reason is that the life style tend to become more sedentary and also change pattern of eating. Fat intake especially fatty acid compound commonly associated with degenerative disease because of their effect. Fat intake around the world tends to become higher despite the quality of fat intake not better, no exception in Indonesia. This study aims to explore the fatty acids composition from several sample include street food and fried food from fast food restaurant with chromatography gas method. Data come from previous study "Trans Fatty Acid Intake in Rural and Urban Area and Relationship in Dislipidemia People 2009". The results show that the amount of fatty acids varies considerably among frying foods reflecting differences in the fats in process and basic content in raw material. The food simulations teach us to maintain our daily fat intake still in balance.