4 Manfaat dan Kegunaan Minyak Zaitun untuk Kesehatan



Zaitun (*Olea europaea*) adalah buah yang mudanya dapat dimakan mentah atau diawetkan sebagai minuman menyegarkan. Buah tua yang diperas dan minyaknya diekstraksi menjadi minyak zaitun dapat digunakan untuk berbagai keperluan. Zaitun termasuk dalam keluarga *Oleacea* atau juga tumbuhan biji minyak.

Tidak hanya bisa digunakan untuk bumbu dapur, Minyak zaitun mengandung banyak manfaat. Minyak zaitun, diperoleh dari buah zaitun yang tumbuh subur di pohon zaitun, memiliki kandungan nutrisi yang luar biasa. Minyak ini terdiri dari lemak tak jenuh tunggal, omega-6, omega-3, vitamin E, antioksidan dan terutama asam oleat, yang merupakan 73 persen dari total kandungan minyak. Tidak hanya memberikan energi tetapi juga berperan penting mengurangi peradangan dan melindungi tubuh dari risiko kanker.

Apa Saja Manfaat dan Kegunaan Minyak Zaitun?

1. **Mencegah Pertumbuhan Sel Kanker,** Kandungan antioksidan yang tinggi seperti asam oleat, secoiridoid dan squalene menjadikan minyak zaitun sebagai bahan alami untuk melawan perkembangan sel kanker yang tidak diinginkan dalam tubuh. Senyawa tertentu dalam minyak zaitun memiliki sifat anti kanker yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker dan merangsang apoptosis atau kematian alami sel kanker. Selain itu Asam oleat dalam minyak zaitun banyak dikaitkan dengan penurunan risiko berbagai jenis kanker, termasuk kanker payudara dan kanker usus besar.
2. **Menurunkan Kadar Kolesterol,** Mengganti asupan lemak jenuh atau lemak hewani dengan minyak zaitun dapat menurunkan kolesterol jahat bagi penderita kolesterol tinggi dan meningkatkan kolesterol baik sehingga bermanfaat bagi kesehatan jantung.
3. **Mengatasi Sembelit,** makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak

menyebabkan sembelit, tetapi dapat diobati secara efektif dengan minyak zaitun. Minyak zaitun memiliki kemampuan unik untuk melunakkan tinja dan meningkatkan fungsi saluran pencernaan karena kandungan lemak sehatny. Selain itu, minyak zaitun juga merangsang kontraksi otot usus sehingga melancarkan buang air besar.

4. **Menjaga Berat Badan,** Minyak zaitun juga bermanfaat bagi seseorang yang sedang menjalani diet atau sedang berusaha menjaga berat badan ideal. Minyak alami dari buah zaitun ini juga bermanfaat dikonsumsi untuk mencegah obesitas.

Siapa nih Biotizen yang sering mengalami masalah sembelit, kolesterol, atau ingin menjaga berat badan dan pola hidup sehat agar terhindar dari kanker juga?. Minyak zaitun mungkin bisa menjadi solusi untuk dicoba, tapi selalu ingat untuk konsultasikan ke dokter terlebih dahulu. Kesehatan yang baik dimulai dengan pencernaan yang sehat, Jadi tunggu apa lagi? Mulailah untuk hidup sehat!

Referensi :

Kemenkes. 2022. Manfaat Buah Zaitun