

Lemak alami bentuk trans punya manfaat kesehatan



Berlawanan dengan opini umum, tidak semua lemak bentuk trans jelek untuk tubuh Anda. Peneliti di Universitas Alberta, Flora Wang mengamati bahwa diet yang diperkaya asam vassenik (VA=*Vaccenic Acid*) trans, lemak hewan alami yang ditemukan pada produk harian susu dan daging sapi dapat menurunkan faktor risiko terkait penyakit jantung, diabetes dan obesitas.

Hasil menunjukkan bahwa manfaat ini berkaitan dengan kemampuan asam vassenik menurunkan produksi partikel kilomikron lemak dan kolesterol yang dibentuk di usus halus setelah makan dan diproses cepat ke seluruh tubuh. Peran kilomikron dipandang meningkat sebagai *missing link* kritis dalam pemahaman kondisi gangguan metabolik.

Menurut Wang, kandidat Ph.D dari Fakultas *Agricultural, Life and Environmental Sciences* di Universitas Alberta, hasil ini menunjukkan lebih jauh bukti pentingnya kontribusi kilomikron dalam faktor-faktor risiko berkaitan dengan gangguan metabolik. Mereka juga mengindikasikan kemungkinan menggunakan diet asam vassenik untuk membantu menurunkan faktor-faktor risiko ini.

Peneliti melibatkan 2 *trial* penggunaan asam vassenik, satu jangka pendek (3 minggu) dan satu jangka panjang (16 minggu) menggunakan model tikus untuk obesitas dan sindrom metaboliknya.

Hasilnya dipresentasikan baru-baru ini pada *International Symposium on Chylomicrons in Disease*, termasuk temuan baru bahwa VA dapat secara langsung mempengaruhi usus halus. Mereka juga menunjukkan penurunan faktor-faktor kunci metabolik. Contohnya, dalam jangka panjang, kolesterol total diturunkan kira-kira 30%, kolesterol LDL diturunkan sebesar 25% dan kadar trigliserid diturunkan lebih dari 50%.

VA adalah lemak bentuk trans alami utama dalam produk susu dan daging sapi, merupakan lebih dari 70% kandungan lemak trans alami produk-produk ini. Temuan ini mendukung peningkatan bukti-bukti yang mengindikasikan bahwa lemak trans alami hewani berbeda dibandingkan lemak trans hidrogenasi yang dihasilkan melalui proses industri.

Beberapa lemak trans alami tidak berbahaya dan nyatanya dapat bermanfaat. (NFA)

Sumber :

<http://medicineworld.org/cancer/lead/4-2008/natural-trans-fats-have-health-benefits.html>. <http://www.ualberta.ca>