

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Asam lemak trans dapat berakibat buruk bagi kesehatan, karena akan meningkatkan jumlah LDL dan menurunkan HDL dalam tubuh sehingga akan membentuk plak yang akan membuat pembuluh darah jantung terhambat. Metode penggorengan (*deep frying* dan *pan frying*) serta kualitas minyak seperti banyaknya asam lemak bebas dapat berpengaruh terhadap banyaknya asam lemak trans yang terbentuk sehingga pembentukan asam lemak trans yang berlebih dapat dicegah.

4.2. Saran

Masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pencegahan pembentukan asam lemak trans agar asupan asam lemak trans dapat dikendalikan konsumsinya terkait dengan pengolahan makanan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Annonymous. 2009. *Kolesterol*. Balai Teknologi LIPI.
- Annonymous. 2009. Available at:
<http://www2.unil.ch/ibpv/WWWPoirier/research.htm>
- Annonymous. 2008. available at:
<http://www.39kf.com/cooperate/qk/American-Society-for-Nutrition/078602/2008-12-28-553025.shtml>
- Aro, A. 2001. *Complexity of Issue of dDietary Trans Fatty Acid*.
- Buckle,K. A, R. A. Edwards, G.H. Fleet, M. Wooton. 1987. *Ilmu Pangan* (Hari Purnomo, Penerjemah). Jakarta: UI-Press.
- Ketaren, S. , 1986. *Pengantar teknologi minyak dan lemak pangan*. Jakarta : Universitas Indonesia, Jakarta).
- Pasaribu, Nurhaida. 2004. *Minyak Buah Kelapa Sawit*. e-USU Repository
- Ritonga, M Yusuf. 2004. *Pengaruh Bilangan Asam terhadap Hidrolisa Minyak Kelapa Sawit*. Digitized by USU digital library 8
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2009. *Pengaruh Suhu dan Lama Proses Menggoreng terhadap Pembentukan Asam Lemak Trans*. Makara, sains vol 13, no. 1, hal 23-28
- Silalahi, Jensen Dera Rosa Tampubolon dan Sanggam. 2002. *Asam Lemak Trans dalam Makanan dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan*. Jurnal teknol dan industri pangan vol XIII no 2, hal 184