Seri Agrisehat

TAKLUKKAN PENYAKIT dengan VCO

virgin coconut oil

- Sutarmi, S.Tp
- Hartin Rozaline, S.Tp

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

TAKLUKKAN PENYAKIT DENGAN VCO

Penyusun:
Sutarmi, STp.
Hartin Rozaline, STp.

Foto sampul:
Angga Wibowo

Foto ilustrasi:
Angga Wibowo

Penerbit:
Penebar Swadaya
Wisma Hijau Jl. Raya Bogor Km. 30 Mekarsari, Cimanggis, Depok 16952
Telp. (021) 8729060, 8729061 Fax. (021) 87711277
Http://www.trubus-online.com/penebar; www.galeribuku.com
E-mail : ps@trubus-online.com
Pemasaran : Niaga Swadaya Jl. Gunung Sahari III/7, Jakarta 10610
Telp. (021) 4204402, 4255354; Fax. (021) 4214821

Cetakan:
I. Jakarta 2005
II. Jakarta 2005
III. Jakarta 2005
IV. Jakarta 2005
V. Jakarta 2006
VI. Jakarta 2006

G LXXV/1040/2005

Perpustakaan Nasional: katalog dalam terbitan (KDT)

Sutarmi
Taklukkan Penyakit dengan VCO / karya Sutarmi dan Hartin Rozaline
- Cet. 5. - Jakarta: Penebar Swadaya, 2006
iv + 60 hlm.; ilus.; 23 cm

Bibliografi : hlm. 57
ISBN **979-489-928-3**

1. Obat tradisional. I. Judul. II. Rozaline, Hartin
615-882

Bahan dengan hak cipta

Daftar Isi

PRAKATA, *3*
BAB 1. MENGENAL MINYAK KELAPA MURNI (VCO), *5*
A. Peranan Kelapa, *5*
B. Minyak Kelapa Murni, *6*

BAB 2. BAHAN BAKU DAN KANDUNGAN GIZI MINYAK KELAPA MURNI, *11*
A. Bentuk Fisik Kelapa Dalam, *12*
B. Proses Pemanenan, *12*
C. Kandungan Gizi Kelapa, *13*
D. Kandungan Gizi VCO, *15*

BAB 3. PERBEDAAN VCO DENGAN MINYAK SAYUR, *17*

BAB 4. MEMBUAT MINYAK KELAPA, *24*
A. Membuat *RDB Oil*, *25*
B. Membuat VCO, *26*

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Prakata

Pada masyarakat umumnya, minyak kelapa (Jawa: klentik) sering digunakan untuk menggoreng atau dikonsumsi bagi ibu hamil menjelang persalinan agar persalinannya lancar. Minyak kelapa juga digunakan untuk memijat, mengerik, dan melembutkan rambut. Selain itu, minyak kelapa juga sering digunakan sebagai campuran minyak telon (obat gosok) dan minyak cem-ceman (minyak rambut). Yang paling menakjubkan, minyak kelapa dapat menyembuhkan berbagai penyakit.

Menurut guru besar Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof. Dr. Walujo Soejobroto MSc., Ph.D, SpG (K), minyak kelapa sebenarnya memiliki banyak kelebihan, 50 % asam lemak pada minyak kelapa adalah asam laurat dan 7% asam kapriat. Kedua asam tersebut merupakan asam lemak jenuh rantai sedang yang mudah dimetabolisir dan bersifat anti mikroba (anti virus, anti bakteri, dan anti jamur) sehingga dapat meningkatkan imun tubuh (kekebalan tubuh) dan mudah diubah menjadi energi. Hal ini dikarenakan dalam tubuh, asam laurat menjadi monolaurin, sedangkan asam kapriat menjadi

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

jerawat. Kandungan asam lemak jenuh yang terdapat pada minyak kelapa divonis sebagai penyebabnya.

Beberapa ahli nutrisi mengatakan bahwa asam lemak jenuh dapat membentuk plak di dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyumbatan. Padahal, tidak hanya minyak kelapa yang mengandung asam lemak jenuh, tetapi juga pada minyak sayur yang biasa digunakan untuk menggoreng. Selanjutnya, yang menjadi pertanyaan adalah apakah semua lemak jenuh berbahaya?

Perlu diketahui bahwa lemak jenuh yang terdapat pada minyak kelapa adalah lemak jenuh dengan rantai sedang dan pendek. Lemak jenuh rantai sedang dan pendek sangat mudah dicerna dan diserap tubuh. Justru pada minyak sayur mengandung lemak jenuh dengan rantai panjang sehingga sulit dipecah. Dengan demikian, menimbulkan penumpukan yang menyebabkan penyumbatan. Contohnya pada minyak kedelai, minyak kacang, dan minyak jagung.

Sejarah sudah membuktikan bahwa mengonsumsi kelapa tidak mengganggu kesehatan. Sudah bertahun-tahun lamanya, dalam masyarakat tradisional, khususnya di daerah tropis, seperti Indonesia, mengonsumsi minyak kelapa. Contoh lainnya, di Amerika Tengah, khususnya masyarakat Panama meminum segelas minyak kelapa untuk mengatasi penyakit.

Menurut guru besar Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof. Dr. Walujo S. Soejobroto MSc., SpG (K), minyak kelapa sebenarnya memiliki banyak kelebihan, 50% asam lemak pada minyak kelapa adalah asam laurat dan 7% asam kapriat. Kedua asam tersebut merupakan asam lemak jenuh rantai sedang yang mudah dimetabolisir dan bersifat antimikroba (antivirus, antibakteri, dan antijamur) sehingga dapat meningkatkan imun tubuh (kekebalan tubuh) dan mudah diubah menjadi energi. Dalam tubuh, asam laurat menjadi monolaurin, sedangkan asam kapriat menjadi monokaprin. Selain itu, ternyata hasil pecahan lemak jenuh rantai sedang jarang disimpan sebagai lemak dan jarang menumpuk di pembuluh darah. Minyak kelapa memiliki kadar asam lemak tidak jenuh ganda omega-3

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Bab 3
Perbedaan VCO dengan Minyak Sayur

Bagi masyarakat umum, minyak sering diidentikkan dengan lemak. Namun, ternyata terdapat perbedaan. Menurut pakar gizi internasional, Murray Price, pada suhu ruang, lemak tetap padat, sedangkan minyak berbentuk cair.

Pada prinsipnya, minyak atau lemak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bahkan, minyak atau lemak merupakan nutrisi yang sangat penting. Hal ini dikarenakan lemak berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K, dan karotenoid. Bahkan, lemak mampu menghasilkan energi sebesar 9 kkal, lebih besar dari protein dan karbohidrat yang hanya 4 kkal. Sumber lemak bisa didapat dari hewani maupun nabati. Lemak nabati dapat diperoleh dari minyak goreng.

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

asam laurat. Dalam tubuh, asam laurat diubah menjadi monolaurin yang mengandung antibiotik alami sehingga mampu membunuh berbagai jenis kuman, virus, mikroorganisme dengan cara merusak membran yang membungkus sel yang terdiri dari asam lemak. Selain itu, kandungan asam lauratnya setara dengan air susu ibu (ASI).

Selain asam lemak jenuh, minyak kelapa juga mengandung asam lemak tidak jenuh, yaitu asam palmitoleat, oleat, dan linoleat. Namun, persentasenya sangat kecil.

Sifat yang istimewa inilah yang membuat minyak kelapa menjadi lain dari minyak goreng lainnya. Asam lemak jenuh rantai sedang pada minyak kelapa tidak menimbulkan berbagai penyakit. Hal ini dikarenakan asam lemak jenuh rantai sedang mudah diserap tubuh atau usus karena ukuran molekulnya tidak terlalu besar seperti asam lemak rantai panjang. Di dalam peredaran darah, lemak rantai sedang segera masuk dalam metabolisme energi dan tidak ditimbun menjadi jaringan lemak atau kolesterol. Di dalam pencernaan, lemak-lemak tidak membebani kerja pankreas seperti pada gula sehingga tidak menyebabkan penyakit, misalnya diabetes. Yang menyebabkan tingginya risiko gangguan kardiovaskuler adalah asam lemak jenuh rantai panjang (jumlah cincin karbon lebih dari 17). Sumber utamanya adalah lemak hewani.

Asam lemak pada minyak kelapa merupakan sumber energi dan banyak mengandung MCFA yang berfungsi secara sinergis dengan asam lemak esensial dalam memperbaiki penggunaan asam lemak tubuh. Konsumsi MCFA bisa meningkatkan efisiensi asam lemak esensial sebesar 100%.

Manfaat asam lemak jenuh dan MCFA pada minyak kelapa sama seperti pada air susu ibu (ASI), yaitu dapat memberi gizi serta melindungi tubuh dari penyakit menular dan penyakit degeneratif. Kandungan MCFA juga dapat digunakan sebagai suplemen untuk mendapatkan energi lebih cepat karena dalam proses metabolisme juga lebih cepat. Selain itu, dapat juga membantu menyembuhkan beberapa penyakit seperti gangguan

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

A. MEMBUAT RDB OIL

Minyak kelapa komersial (RBD) dibuat dari kopra. Secara umum, pembuatan minyak kelapa dilakukan dengan mengeringkan buah kelapa melalui pemanasan yang diminimalkan, lalu dipres secara mekanik. Selanjutnya, minyak akan keluar saat pengepresan. Pembuatan minyak kelapa dengan cara seperti ini biasa disebut pembuatan minyak kelapa cara kering.

Kopra merupakan daging kelapa yang dikeringkan. Pengeringannya bisa dilakukan dengan sinar matahari, asap, atau pembakaran. Selanjutnya, kopra dibungkus kain kemudian ditumbuk dengan menggunakan penumbuk kayu lalu direbus dalam air mendidih. Minyak akan terekstrak dan mengapung dipermukaan sehingga dapat dipisahkan dari air. Minyak kelapa yang diperoleh dengan cara ini memiliki rendemen yang rendah. Selain itu, biasanya sanitasi pengeringan kopra kurang diperhatikan. Hal ini membuat minyak yang dihasilkan tidak bisa langsung dikonsumsi. Minyak kelapa terlebih dahulu harus dimurnikan (*refined*), lalu diputihkan (*bleaching*), dan dihilangkan aromanya (*deodorized*).

Pada tahap *refined* (pemurnian) terjadi proses pemanasan yang tinggi. Tujuannya, untuk memisahkan atau menghilangkan komponen minyak yang tidak tersabunkan, sterol, klorofil, vitamin E, dan karotenoid, walaupun hanya dalam jumlah kecil. Selain itu, pada tahap pemurnian, karoten dan tokoferol yang merupakan antioksidan alami kadarnya akan menurun dan asam lemak tak jenuhnya sebagian besar terhidrogenasi. Minyak yang terhidrogenasi mengandung *trans fatty acid*.

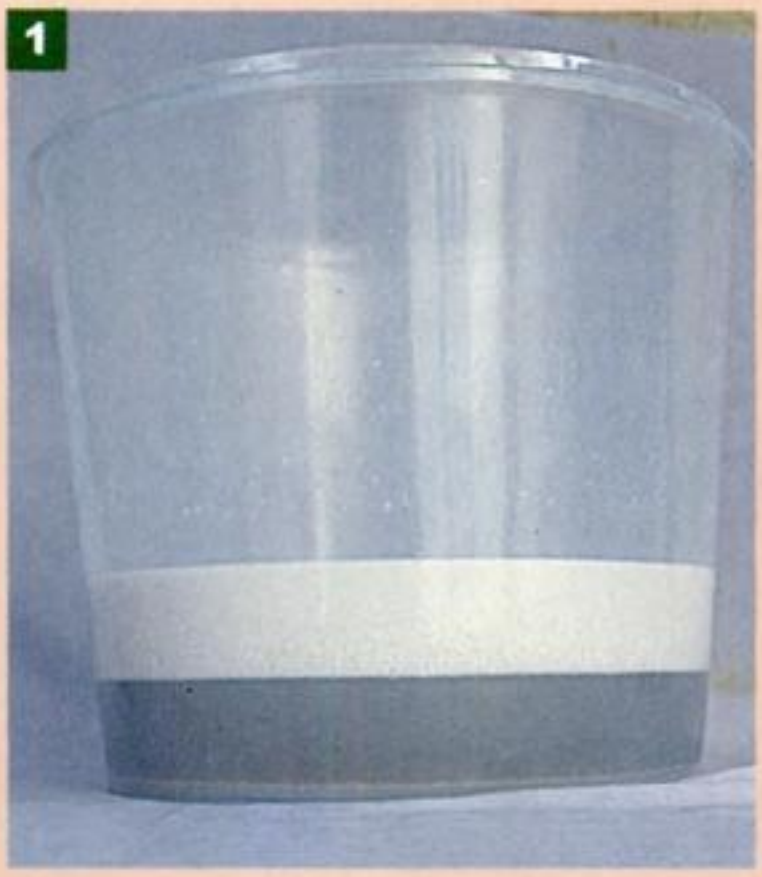
Pemurnian minyak merupakan proses penghilangan rasa serta bau yang tidak enak, warna yang tidak menarik, dan untuk memperpanjang masa simpan. Sementara tujuan tahap pemutihan (*bleaching*) adalah untuk menghilangkan warna yang tidak menarik, sedangkan tahap penghilangan aroma (*deodorized*) untuk menghilangkan bau yang tidak enak. Oleh karena itu, tahapan ini dapat menambah masa simpan minyak kelapa sebelum dikonsumsi atau digunakan sebagi bahan mentah dalam industri.

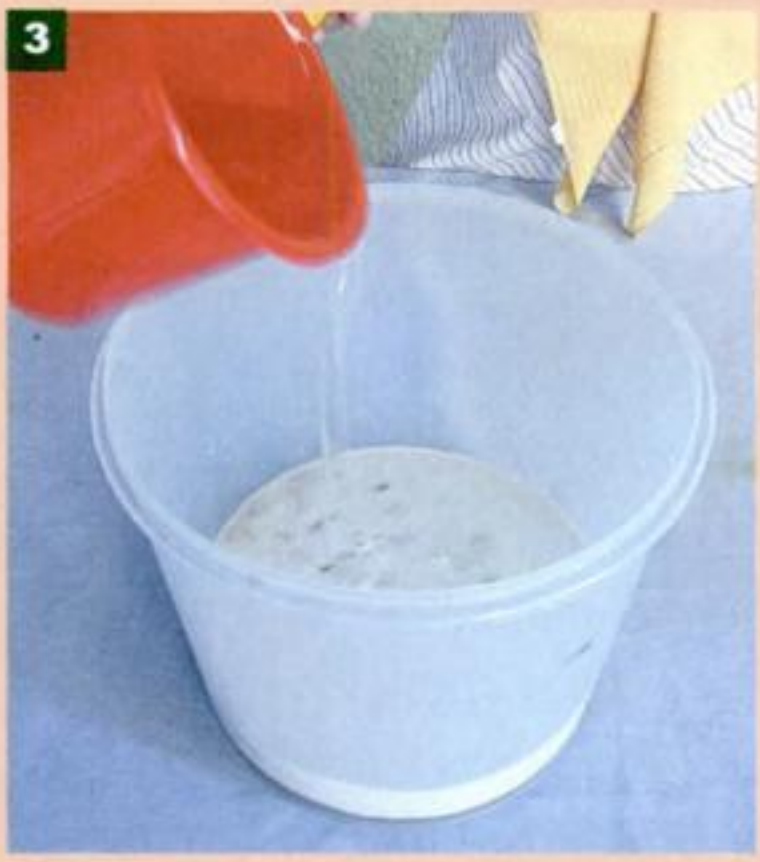
Bahan dengan hak cipta

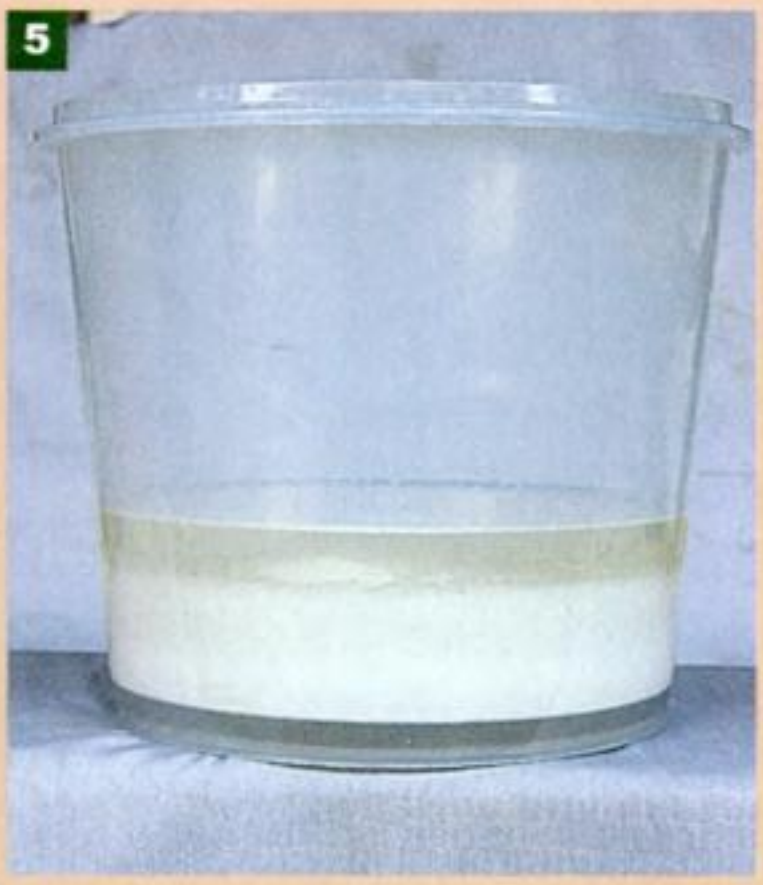
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

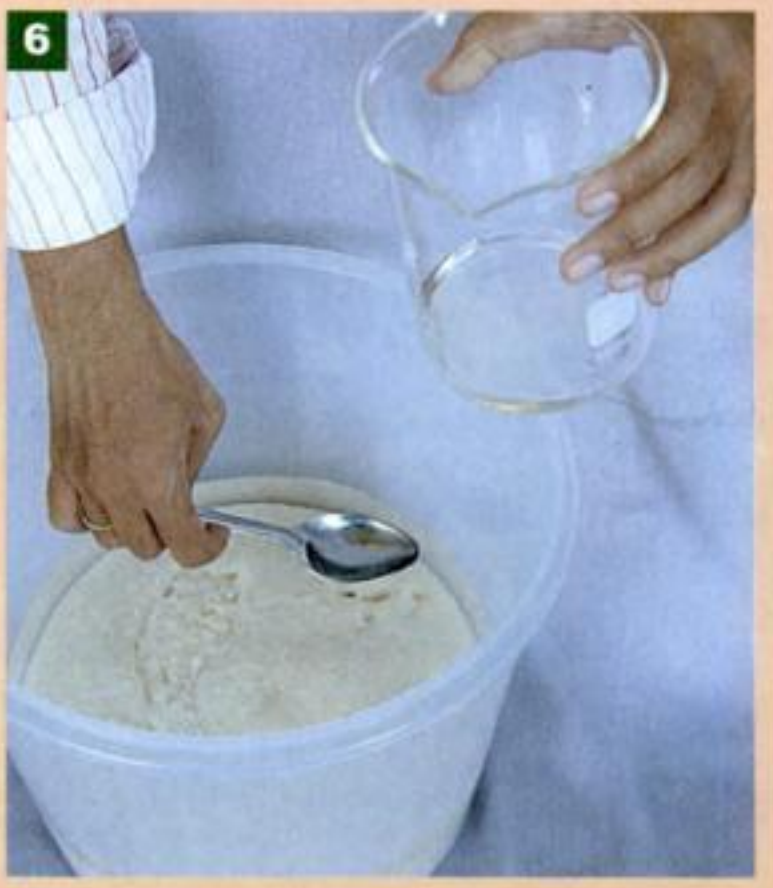
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.









Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

pantangan untuk dimakan dalam resep-resepnya. Yang tak kalah lagi, para ahli kimia pun sering mengatakan bahwa minyak kelapa mengandung banyak asam lemak jenuh sehingga tidak baik untuk tubuh. Padahal, anggapan itu tidak semuanya benar.

MCFA merupakan komponen asam lemak terbesar dalam minyak kelapa. Namun, asam lemak ini tidak digunakan dalam bentuk lipoprotein dan tidak diedarkan dalam aliran darah seperti lemak lainnya, tetapi dikirim langsung ke hati, lalu diubah menjadi energi. Asam lemak ini juga mudah dicerna dan diserap oleh dinding usus karena ukuran molekulnya relatif kecil. Dengan demikian, dapat mengurangi kerja pankreas, saluran pencernaan, hati, serta tidak membuat lemak menumpuk dalam tubuh.

Saat mengonsumsi minyak kelapa murni, tubuh langsung menggunakannnya untuk memproduksi energi, bukan menimbunnya di jaringan adipose sebagai lemak tubuh. Kandungan MCFA yang terdapat dalam minyak kelapa dapat menurunkan lemak, mengurangi tumpukan lemak, dan juga mendorong pembakaran LCFA (*long chain fatty acid*) penyebab obesitas. Selain itu, MCFA juga dapat merubah metabolisme ke tingkatan yang lebih tinggi dan membakar lebih banyak kalori tubuh yang tidak dikonsumsi.

Berbagai penelitian telah menunjukkan keunggulan asam laurat bagi kesehatan. Asam laurat serta asam lemak jenuh berantai pendek dan sedang lainnya-asam kaprat, kaprilat, serta miristat-yang terdapat pada minyak kelapa ternyata juga mampu mengatasi kelebihan berat badan atau obesitas.

Studi eksperimental menunjukan bahwa pergantian minyak kedelai ke minyak kelapa dapat menurunkan berat badan secara bermakna. Hal ini dapat dijelaskan bahwa mengonsumsi minyak kelapa, asam lemak jenuhnya langsung dibakar oleh tubuh dan menghasilkan energi.

Asam lemak jenuh rantai sedang yang terdapat pada minyak kelapa begitu tiba dalam saluran pencernaan segera diserap oleh diding usus tanpa harus megalami proses hidrolisis terlebih dahulu. Selanjutnya, asam lemak jenuh tersebut dapat masuk

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

yang setara dengan air susu ibu ynag kadarnya 50%, dan asam kaprilik yang kadranya 7%, serta asam kaprik yang kadarnya 7%. Adapun minyak sayur lain (jagung, kedelai, biji bunga matahari, dan kanola) tidak mengandung jenis antimikroba sama sekali.

Asam laurat pertama kali ditemukan dalam minyak kelapa oleh Prof. Dr John J Kabara, dari Dpartemen of Chemistry and Pharmacology, Michigan State University, Amerika, tahun 1960an. Manfaat dari asam laurat antara lain dapat membunuh berbagai jenis mikroba yang membran selnya asal asam lemak (*lipid coated microorganism*). Sifat asam laurat dapat melarutkan membran virus berupa lipid sehingga akan mengganggu kekebalan virus. Hal ini akan membuat virus inaktivasi. Beberapa penyakit yang disebabkan oleh mikroba jenis ini seperti HIV, hepatitis C, herpes, influenza, cytomegalovirus, *Strepcocous* sp., *Stapilococus* sp., *gram positive*, *gram negative*, *helicobacterpylory*, dan *candida*. Sementara itu, asam kaprilat yang terdapat pada *virgin coconut oil* sangat potensi untuk mematikan jamur (*candida*) penyebab keputihan.

1. Keputihan

Keputihan merupakan permasalahan yang sangat meresahkan bagi kaum wanita. Penyebabnya adalah jamur *Candida albacans*. Jamur ini tumbuh dan berkembang cepat secara berkoloni di di sekitar alat vital wanita sehingga menyebabkan peragian. Jika tidak ditangani lebih lanjut maka dapat menyebabkan infeksi ragi di sekitar alat vital wanita. Konsumsi antibiotik, steroid, dan obat peningkat stamina secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena keputihan. Selain menyebabkan keputihan, jamur ini juga menjadi penyebab sariawan di mulut dan infeksi-infeksi jamur kulit lainnya, seperti kutu air dan kurap.

Kandungan MCFA pada minyak kelapa murni dapat mematikan infeksi jamur *Candida albicans* secara efektif. Dengan konsumsi secara teratur, asam kaprilik dalam minyak kelapa murni dapat mengendalikan pertumbuhan jamur tanpa menimbulkan efek samping apa pun.

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Minyak kelapa murni dapat meningkatkan MCFA pada ibu menyusui sampai tiga kali lipat. Pemberian asupan makanan yang mengandung MCFA pada ibu menyusui akan menghasilkan air susu yang kaya MCFA. Selain itu, minyak kelapa murni membantu dalam proses persalinan dan mampu memberi energi sehingga ibu mempunyai tenaga yang lebih besar. Minyak kelapa murni juga mampu mengembalikan kebugaran ibu secara cepat setelah persalinan. Berikut ini cara menggunakan minyak kelapa murni bagi bayi dan anak-anak.

- Minyak kelapa murni digunakan sebagai salah satu komponen campuran susu formula.
- Minyak kelapa murni direkomendasikan sebagai formula makanan pada kasus balita dengan gizi buruk
- Minyak kelapa murni digunakan pada formula makanan bayi dengan berat badan rendah sebagai suplemen untuk meningkatkan berat badannya.

Minyak kelapa memiliki kandungan asam laurat yang tinggi. Asam laurat telah diteliti dan terbukti memiliki efek antiviral, antibakterial dan antifungal sehingga dapat mendukung sistem imun tubuh. Oleh karena itu, mengonsumsi minyak kelapa murni sangat dianjurkan bagi ibu-ibu yang sedang hamil atau menyusui.

Bagi ibu hamil, komsumsi minyak kelapa dapat dianggap sebagai "tabungan" asam -asam lemak rantai pendek dan menengah serta asam laurat dalam jaringan adipose sehingga ASI yang akan dihasilkan nanti lebih baik secara kualitas dan kuantitas. Bagi ibu menyusui, konsumsi minyak kelapa murni dapat meningkatkan kadar antibodi yang terkandung dalam kolustrum. Jumlah konsumsi yang dianjurkan 3—4 sendok makan per hari, terutama bagi ibu hamil dan menyusui.

F. UNTUK FARMASI

Pada bidang farmasi, biasanya minyak kelapa murni (VCO) digunakan untuk obat-obatan dan kosmetika. Contohnya, pada minyak telon, *handbody*, atau pelembap wajah. Selain itu, VCO

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

2. Untuk membantu penyembuhan penyakit dan infeksi

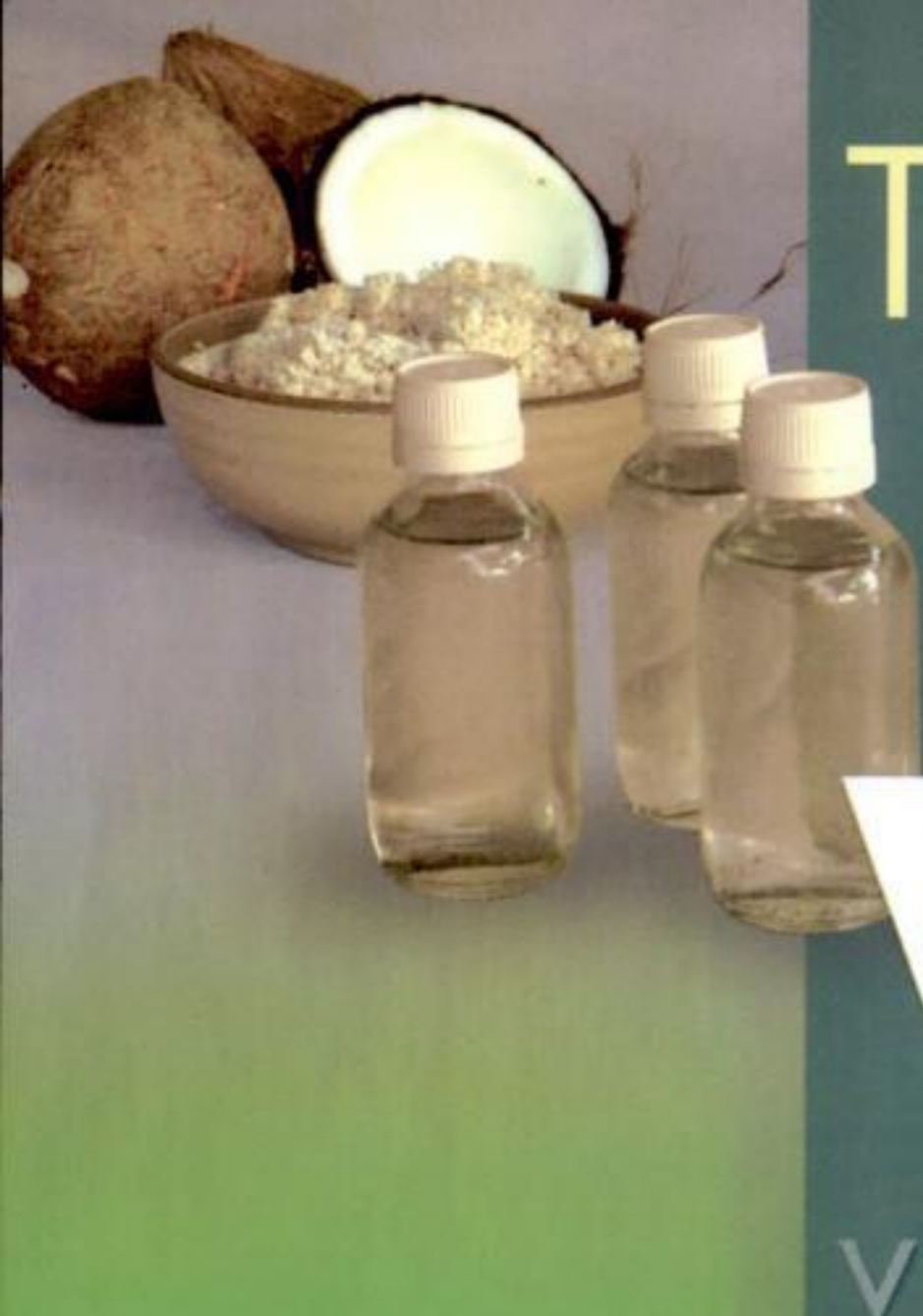
Dalam membantu proses penyembuhan penyakit dan infeksi mikroba belum ada dosis yang pasti. Pada dasarnya, semakin banyak mengonsumsi kelapa maka efeknya adalah kesehatan menjadi lebih baik. Beberapa ahli menyatakan bahwa konsumsi VCO sampai sekurang-kurangnya 1 g/kg bobot badan masih aman. Untuk membantu penyembuhan penyakit dapat mengonsumsi VCO sebanyak 6 sendok makan sehari. Jika penyakit disertai dengan muntah-muntah maka penggunaan VCO diubah menjadi obat luar, yaitu dioleskan merata ke sekujur tubuh sebanyak 2—4 sendok makan yang diulang 3 kali sehari. VCO yang dioleskan akan masuk ke dalam tubuh melalui permukaan kulit dan akan melewati saluran pencernaan. Bahan aktif yang terkandung dalam VCO akan disalurkan melalui saluran pencernaan sehingga akan menurunkan tingkat infeksi penyakit. Hal itu disebabkan bahan gizi, sumber energi, dan asam lemak anti-mikroba dapat terserap dan dicerna. Dengan demikian, daya tahan tubuh akan meningkat.

Tidak hanya orang sakit, VCO juga bisa dikonsumsi oleh orang sehat sebagai suplemen

Bahan dengan hak cipta

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



TAKLUKKAN PENYAKIT dengan VCO

virgin coconut oil

Apakah VCO itu? Apakah benar VCO bisa menaklukkan penyakit, bukankah itu minyak yang justru menyebabkan penyakit? Kalau memang benar sebagai obat, penyakit apa saja yang bisa disembuhkan? Pertanyaan ini terjawab tuntas dalam buku ini. Sekadar gambaran, VCO adalah minyak murni dari hasil olahan buah kelapa yang didominasi oleh kandungan MCFA (*medium chain fatty acid*). Peran MCFA inilah yang terbukti mampu menaklukkan penyakit degeneratif, seperti diabetes, kolesterol, kegemukan, dan jantung. Bahkan, penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri seperti HIV/AIDS dan hepatitis bisa ditaklukkannya. Anda ingin membuktikannya, segera miliki dan baca buku ini.

Kategori Buku:
Kesehatan Tradisional
G LXXV/1040/2005

Penebar Swadaya

WISMA HIJAU
Jl. Raya Bogor Km.30 Mekarsari, Cimanggis,
Depok 16952
Telp. 021-8729060, 8729061, Faks. 87711277
Http://www.trubus-online.com/penebar
E-mail:ps@trubus-online.com

Bahan dengan hak cipta