

SINAR HARIAN 1 MEI 2016 (PATIN JADI KEGILAAN) m/s 4

Banyak kebaikan, ada Omega-3

KUANTAN - Patin sungai di Pahang terkenal dengan keenakan dan kelembutannya kerana mempunyai persekitaran yang sesuai sebagai habitat ikan ini.

Kandungan Omega-3 asid lemak dalam ikan patin mungkin tidak disedari kerana menyukainya kerana isi berlemak.

Pensyarah dan penyeliidik Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Sumber Asli, Universiti Malaysia Pahang, Prof Madya Ir Dr Ahmad Ziad Sulaiman berkata, Omega-3 asid lemak boleh dibahagikan kepada tiga kategori utama iaitu asid eicosapentaenoic (EPA), asid docosahexaenoic (DHA) dan asid alpha-linolenik. EPA dan DHA didapati terutamanya dalam minyak ikan manakala alpha-linolenik diperolehi daripada sumber tumbuhan.

Omega-3 asid lemak membantu cegah penyakit jantung termasuk mengurangkan risiko membangunkan degupan jantung tidak normal hingga menyebabkan masalah jantung dan kematian secara tiba-tiba.

Omega-3 juga menghalang asma, darah tinggi, kencing manis, kanser, dan dialisis buah pinggang dan cenderung menghalang pembangunan atau metabolisme penyakit



DR AHMAD ZIAD

ini di dalam badan. Lemak asid yang terdapat di dalam ikan patin mempunyai 11 komposisi lemak asid.

Menurutnya, berdasarkan kajian untuk tiga spesies ikan air tawar yang popular digemari pengguna iaitu channa striatus (haruan), pangasius hypothalamus (patin), clarius macrocephalus (keli), patin adalah yang

terbaik dan mempunyai kadar EPA, DHA, PUFA (Polyunsaturated Fatty Acids) yang tinggi.

“Bagi wanita hamil, pengambilan Omega-3 daripada ikan patin sangat baik untuk perkembangan otak bayi, manakala DHA daripada Omega-3 bermanfaat bagi penjagaan janin supaya kekal sihat dan normal,” katanya.

Selain itu, terdapat tanggapan mengatakan ikan patin yang didapati secara liar dan ditanam melalui sangkar mempunyai dua kualiti berbeza.

Bagi Dr Ahmad Ziad, dari sudut saintifik, pencarian sumber makanannya lebih terbuka terutama tumbuhan alga (lumut dalam sungai) yang merangsang kualiti ikan patin liar selain mempunyai keenakan tersendiri.