

**ZEECO: VARIASI KEJU FITOSTEROL DISTILAT ASAM LEMAK MINYAK
SAWIT KOMBINASI COKLAT LOKAL SEBAGAI SOLUSI DIET RENDAH
LEMAK DI MASA PANDEMI COVID-19**

Pada masa pandemi saat ini kesehatan tubuh menjadi hal yang esensial. Menjaga pola makan dan melakukan diet menjadi solusi pola hidup sehat. Beberapa orang membatasi konsumsi lemak. Kandungan asam lemak jenuh yang tinggi pada keju menjadi penghalang bagi sebagian orang untuk mengkonsumsinya. Pengembangan keju lemak rendah merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan pangan yang menyehatkan. Keju lemak rendah memiliki tekstur keras, flavor lemah, dan rasa pahit. Namun, modifikasi proses dan bahan baku dapat memperbaiki kualitas dan meningkatkan nilai fungsional, salah satunya dengan konsumsi produk yang telah diperkaya dengan sterol tanaman atau fitosterol. Fitosterol ditemukan di berbagai sumber nabati, salah satunya pada distilat asam lemak minyak sawit (DALMS) sebagai hasil samping pemurnian crude palm oil (CPO) pada tahap odorisasi. Pemanfaatan fitosterol dengan mencampurkan pada pangan berbasis lemak, teruji mampu meningkatkan efikasi fitosterol dibandingkan pemberian secara suplementasi menggunakan kapsul (Berger et al. 2011). Penelitian ini bertujuan mengetahui efek penambahan fitosterol DALMS dalam keju yang dapat menurunkan tingkat LDL pada hewan coba setelah diberi perlakuan high fat diet selama dua minggu, mengetahui kualitas keju hasil efikasi berdasarkan analisis komponen kimia dan analisis rheologi, mengetahui penilaian keju hasil efikasi sebelum dikonsumsi masyarakat melalui evaluasi sensori.

Kata kunci: *Fitosterol, Distilat Asam Lemak Sawit, Diet*

During the current pandemic, body health is essential. Maintaining a healthy diet and diet is a solution to a healthy lifestyle. Some people limit their consumption of fat. The high content of saturated fatty acids in cheese is a barrier for some people to consume it. The development of low fat cheese is an effort to meet the people's need for healthy food. Low fat cheese has a hard texture, weak flavor, and bitter taste. However, modification of processes and raw materials can improve quality and increase functional value, one of which is by consuming products that have been enriched with plant sterols or phytosterols. Phytosterols are found in various vegetable sources, one of which is in the palm oil fatty acid distillate (DALMS) as a by-product of purification of crude palm oil (CPO) in the odorization stage. The use of phytosterols by mixing in fat-based foods has been proven to increase the efficacy of phytosterols compared to supplementation using capsules (Berger et al. 2011). This study aims to determine the effect of adding DALMS phytosterols in cheese that can reduce LDL levels in experimental animals after being treated with a high fat diet for two weeks, to determine the quality of the efficacy results based on chemical component analysis and rheological analysis, to determine the assessment of cheese efficacy results before being consumed by the public through sensory evaluation.

Keywords: *Phytosterols, Palm Fatty Acid Distillate, Diet*