Buat 1 artikel 1500 kata, meta deskripsi, tags, image/artikel, tulis sumber artikel min 5

Keyword utama: manfaat tomat untuk kecantikan

**Meta deskripsi:** menjaga kesehatan untuk jangka panjang memang penting bagi kita, dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan, salah satunya mengonsumsi tomat. Manfaat tomat untuk kecantikan adalah menjaga kulit tetap sehat dan awet muda, juga kesehatan tubuhmu.

**Manfaat Tomat untuk Kecantikan Wanita**

Selain dijadikan sebagai tambahan sayur pada suatu masakan, tomat juga sering dijadikan jus ataupun masker wajah secara alami. Tomat sangat mudah untutk ditemui dari berbagai belahan dunia, tak hanya enak untuk dimakan, namun khasiat tomat juga baik untuk kesehatan maupun wajah. Umumnya, orang-orang sering menyebutkan untuk mengkonsumsi tomat untuk merawat kulit, terutama untuk wajah. Tomat meurpakan buah dan sayur yang baik untuk dikonsumsi karena mengandung vitamin C dan antioksidan yang membantu dalam memperkuat sistem pada kekebalan tubuh dan membantu mencegah radikal bebas pada tubuh. Selain itu tomat merupakan sumber kalium, vitamin A dan B, serta magnesium. Jika dilihat dilansir dari sebuah penelitian bahwa secangkir tomat mengandung sekitar 30 g vitamin C. Sejumlah skincare menggunakan bahan-bahan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan produksi pada jaringan yang baru untuk mempercepat kesembuhan luka. Selain itu, tomat mengandung banyak nutrisi yang berfungsi untuk menyehatkan dan mencerahkan wajah. Permasalahan pada kulit wajah seperti berminyak, berjerawat, komedo, bisa berkurang dengan mengkonsumsi tomat secara rutin. Berikut ini yang perlu kamu ketahui manfaat tomat untuk kecantikan wanita:

1. **Mencegah wajah berjerawat dan menyamarkan pori-pori**

Manfaat tomat untuk kecantikan wanita salah satunya untuk mencegah wajah yang berjerawat dan menyamarkan pori-pori. Tomat adalah sumbernya vitamin yang baik untuk dikonsumsi dalam pencegahan wajah berjerawat. Tomat mengandung sifat asam, vitamin A, C, dan K yang membantu mengurangi bahkan membersihkan wajah dari jerawat. Buat kamu yang memiliki masalah wajah seperti mengalami pori-pori yang besar dan melebar, sehingga membuat kamu kehilangan rasa percaya diri, mulai saat ini konsumsi tomat dengan rutin baik dimakan secara langsung, dijadikan masker wajah juga bagus untuk kesehatan wajahmu.

1. **Mencegah penuaan pada kulit dan mengangkat sel-sel kulit mati**

Manfaat tomat selanjutnya, membantu mencegah kerutan-kerutan di wajah dan memudarkannya. Tomat dapat membantu menjadikan kamu awet muda, selain itu dapat berfungsi membuang kotoran, debu, minyak dan juga polusi yang membuat kulit wajah menjadi kusam dan berjerawat. Tomat membantu menghilangkan sel-sek kulit mati menjadi lebih sehat. Hal ini dikarenakan tomat mengandung enzim yang sangat baik untuk wjaahmu. Buat kamu yang memiliki wajah yang sensitif atau sering jerawatan ataupun masalah kulit lainnya untuk mengangkat sel-sel mati namun tidak memberikan efek irirtasi pada kulit wajah yang kering sehingga tomat cukup efektif dan bagus untuk kulit wajahmu. Kamu perlu tahu bahwa tomat juga mengandung vitamin B1,B5, B3, B9, dan B6, sehingga membersihkan wajah secara mendalam dari perubahan warna pada kuit wajah dan menghilangkan garis-garis halus dan kerutan.

1. **Membantu mencegah resiko kanker pada kulit**

Pada tomat terdapat likopen yang merupakan senyawa karotenoid yang berwarna merah yang berfungsi pencegahan pada kulit wajah. Namun, kesimpulan tersebut masih sangat terbatas untuk hasil riset studi dalam mengonsumsi likopen pada buat tomat secara langsung. Masih sedikit kajian-kajian manfaat tomat untuk kecantikan dengan cara mengoleskan pada bagian kulit wajah. Sebaiknya kamu mengkonsumsi tomat secara langsung yang masih mentah dengan mencucinya terlebih dahulu atau menjadikan tomat sebagai makanan yang lezat. Namun, tidak salahnya kamu gunakan sebagai masker, berikut ini cara membuat masker dengan menggunakan tomat :

* Siapkan sebuah mangkuk berukuran kecil, lalu haluskan buah tomat. Kamu bisa menghaluskannya dengan sendok.
* Masukkan 1 sendok gula di dalam mangkuk yang sudah diisi dengan tomat yang sudah halus.
* Setelah tercampur, oleskan pada bagian wajah namun hindari area bibir dan matanya.
* Diamkan masker yang sudah dioleskan pada wajah kurang lebih selama 5-10 menit.
* Setelah itu, bilas wajah dengan air
* Lalu keringkan wajahmu dengan menggunakan handuk yang bersih dan juga lembut. Kamu juga bisa menambahkn minyak zaitun pada masker tersebut.

Kamu bisa mencobanya langsung dirumah, dengan menerapkannya secara rutin. Atur pola makan yang baik, tidur cukup. Olahraga teratur, dengan begitu kamu menjalani kehidupan yang sehat. Jika kamu memiliki alergi kulit yang menyebabkan iritasi, ruam, atau gatal, sebaiknya untuk coba mengoleskan sedikit pada kulit. Apabila kulitmu mengalami permasalahan kulit yang disebutkan sebaiknya tidak mengoleskannya lagi pada kulit, lebih baik mengonsumsinya secara langsung.

1. **Membantu melembapkan kulit dan mengurangi produksi minyak yang berlebih**

Manfaat tomat untuk kecantikan yang lainnya yakni membantu melembapkan kulit pada kulit yang kering. Tomat mengandung kalium yang membuat kulit menjadi lebih terasa lembap dan tidak kering lagi, tomat juga membantu menyembuhkan pada penderita atopik. Selain itu, bagi kamu yang memiliki wajah yang berminyak, dalam istilah skincare tomat bisa dijadikan sebagai toner yang menyegarkan wajah kembali. Kamu bisa mengolah tomat yang bisa dijadikan toner seperti mencampur jus tomat dengan buah mentimun, lalu oleskan toner tomat tersebut diwajahmu dengan memakai kapas.

1. **Membantu melindungi kulit terkena paparan langsung sinar matahari**

Terkena paparan langsung dari sinar ultraviolet (uv) dapat menyebabkan perubahan warna kulit dan juga memberikan efek seperti terbakar. Tomat yang mengandung likopen ini bisa membantu melindungi kulit wajahmu dari sinar matahari yang bisa menyebabkan masalah kulit lainnya.

1. **Membantu menyembuhkan luka pada kulit**

Dipercaya bahwa tomat mengandung vitamin C yang cukup tinggi, sehingga dapat membantu menyembuhkan luka pada kulit dan memperbaiki jaringan pada kulit yang menyebabkan kerusakan. Produk-produk yang menggunakan tomat sebagai bahan utama pembuatannya, tentu akan memberikan efek yang bagus untuk kesehatan baik tubuh ataupun wajah.

1. **Membantu mencegah pembentukan komedo**

Hal yang paling menyebalkan bagi seorang wanita adalah komedo yang bersemayam pada kulit wajah. Komedo akan tampak terlihat saat menggunakan make up, sehingga perlu dicegah dan dibasmi. Bagi seorang wanita, komedo menjadi masalah besar dan sebagian mereka yang minder dan kurang percaya diri dengan kulit wajah yang dipenuhi dengan komedo. Dalam hal ini, Tomat dapat membantu mencegah keberadaan komedo pada kulit wajah dengan cara rutin memngonsumsinya dan memakainya untuk masker wajah.

1. **Membantu mencegah penyakit jantung**

Manfaat tomat lainnya bukan hanya untuk kecantikan, akan tetapi digunakan sebagai pencegahan penyakit jantung. Resiko serangan jantung bisa disebabkan dari kadar likopen dan juga beta karoten yang cukup rendah dalam darah. Sehingga buah tomat yang mengandung likopen inilah yang membantu mencegah radikal bebas pada tubuh seperti kolesterol. Tomat memberikan perlindungan pada lapisan dari dalam pembuluh darah dan juga membantu mencegah resiko terjadinya pembukan darah.

1. **Membantu meningkatkan penglihatan mata**

Kecantikan bagi seorang wanita tidak hanya memiliki wajah yang cantik dan bersih, melainkan kesehatan pada seluruh anggota tubuh juga menunjang kecantikan wanita, termasuk penglihatan. Semakin bertambah usia penglihatan mata semakin menurun ditambah aktivitas penggunaan smartphone yang semakin sering menyebabkan mata menjadi rabun. Supaya tidak terjadi penurunan pada penglihatan, mengonsumsi buah tomat membantu meningkatkan penglihatan mata menjadi cerah. Penurunan penglihatan yang disebabkan oleh cahaya, katarak, ataupun AMD usia bisa dicegah dengan konsumsi buah tomat setiap hari.

1. **Membantu menjaga tekanan darah supaya tetap stabil**

Kandungan buah tomat membantu mempertahankan asupan berupa natrium yang rendah guna menjaga tekanan darah untuk tetap stabil dan sehat. Akan tetapi, asupan kalium juga tak kalah pentingnya dikarenakan jika tekanan darah tidak stabil efeknya bisa melebar menuju arteri. Sehingga, perlunya asupan kalium setiap harinya untuk menurunkan resiko kematian akibat kekurangan asupan kalium. Kamu bisa mendapatkan asupan kalium tersebut dari buah tomat yang dikonsumsi rutin.

1. **Membantu merawat kesehatan kulit**

Manfaat tomat untuk kecantikan selanjutnya yakni membantu merawat kesehatan kulit. Kerusakan kulit wajah efek paparan sinar uv bisa diatasi dengan mengonsumsi tomat yang dicampur dengan minyak zaitun. Kombinasi tersebut membantu meningkatkan produksi dari pro kolagen yang membantu mengencangkan kulit wajah agar tetap terlihat awet muda. Dalam masakan yang mengandung minyak zaitun dan tomat didalamnya dapat membantu meningkatkan penyerapan pada sistem pencernaan pada aliran darah di dalam tubuh.

1. **Menjaga kesehatan pada kulit dan rambut**

Siapa yang mengira jika buah tomat tidak hanya untuk kesehatan kulit saja juga melindungi kulit rambutmu dari kerusakan secara eskternal, seperti rontok, kering, bercabang, dan sebagainya. Likopen yang terkandung didalam buah tomat yang membantu membersihkan wajah, menyegarkan kulit, dan juga merawat rambut agar tetap sehat dan kuat.

1. **Membantu mengatasi sembelit**

Manfaat buah tomat lainnya adalah membantu dalam mengatasi sembelit. Saat kamu sedang sembelit akan lebih baik jika kamu mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan serat dan air yang tinggi, seperti buah tomat. Sehingga dapat mencegah hidrasi dan membantu pergerakan ususmu menjadi normal kembali. Makanan yang tinggi serat dapat menambah kotoran menjadi menjadi menumpuk dan mengurangi rasa sembelit.

1. **Membantu menjaga kesehatan pada ibu yang sedang hamil**

Manfaat tomat yang lain adalah membantu menjaga kesehatan pada ibu yang sedang hamil. Wanita yang sedang mengandung disarankan untuk memperbanyak asupan folat untuk melindungi bayinya dari kemungkinan bisa cacat tabung syaraf. Asam folat ini biasanya terkandung pada suplemen, tomat adalah sumber folat yang alami dan sangat bagus untuk dikonsumsi oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan bayinya supaya lahir dengan normal dan selamat.

1. **Membantu menjaga kesehatan tulang**

Buah tomat juga dapat memberikan manfaat pada kesehatan tulang, karena didalamnya terkandung kalsium dan vitamin K. Dengan mengonsumsi buah tomat, kamu bisa mendapatkan 100 mg kalsium pada 100 gram tomat yang membantu tulangmu menjadi sehat dan kuat. Kamu juga bisa memakannya secara mentah seperti salad, sehingga tomat tetap enak dan memberikan rasa yang variatif dengan menambahkan beberapa sayuran lainnya yang kaya akan vitamin juga.

Itulah tadi serangkaian informasi terkait manfaat tomat untuk kecantikan dan kesehatan tubuh bagi manusia. Ada banyak kandungan vitamin dan nutrisi pada buah tomat, sehingga tidak heran buah tomat biasa dikonsumsi setiap hari, mulai dari dimakan langsung, untuk masakan, atau untuk membuat makanan menjadi enak dan menyehatkan. Menjaga kesehatan adalah suatu keharusan untuk kita sebagai upaya dalam memperpanjang usia di masa depan. Tidak ada yang tahu pasti umur manusia, namun selagi Tuhan memberikan nikmat kesehatan sudah sepantasnya untuk menjaga nikmat tersebut dengan baik.

**Tags:** manfaat tomat, kecantikan, kesehatan, likopen, kandungan vitamin, dikonsumsi, kalsium, nutrisi, vitamin, tulang, salad, jus tomat, masakan, komedo, kulit, rambut, wajah, berminyak.

**Sumber:**

1. <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-tomat/>
2. <https://katadata.co.id/safrezifitra/berita/6110a1184917b/13-manfaat-tomat-untuk-wajah-yang-wajib-anda-ketahui>
3. <https://realfood.co.id/id/artikel/10-manfaat-buah-tomat-untuk-kecantikan-wajah-luar-dan-dalam>
4. <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-tomat-untuk-wajah-yang-bisa-dicoba>
5. <https://hellosehat.com/penyakit-kulit/perawatan-kulit/7-cara-gunakan-tomat-untuk-kecantikan/>