

7 Manfaat Buah Naga untuk Kesehatan Kulit Wajah yang Tinggi Antioksidan

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 03/12/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Dibalik tampilannya yang cantik, buah naga ternyata juga menyimpan sederet khasiat yang bermanfaat untuk kesehatan kulit. Buah ini berasal dari Amerika Tengah dan dijadikan sebagai konsumsi nutrisi untuk sehari-hari. Rasanya yang segar dan manis membuat buah tropis ini cukup populer dan banyak disukai. Jenisnya pun cukup bervariasi dan berwarna-warni, seperti buah naga merah, buah naga kuning, hingga buah naga putih.

Diketahui dari *PharmEasy*, buah naga mengandung rendah gula, rendah kolesterol, dan kaya akan vitamin C. Ditambah lagi, buah ini dapat menjadi sumber folat dan magnesium yang baik

untuk tubuh. Dirangkum dari sejumlah sumber, ini manfaat dari buah naga untuk kulit wajah:

Manfaat Buah Naga untuk Kesehatan Kulit

1. Membantu untuk Menenangkan Kulit yang Terbakar Sinar Matahari

Buah naga mengandung vitamin B3 dan mineral yang dapat berfungsi untuk menenangkan kulit yang terbakar sinar matahari. Buah ini dapat membuat kulit menjadi lembap dan menyembuhkan area yang terbakar. Kandungan anti-inflamasi di dalamnya akan membantu meredakan peradangan, kemerahan, dan gatal-gatal yang terasa di kulit. Buah naga juga dapat melindungi kulit dari sinar UV yang berbahaya dan mencegah infeksi pada area yang terbakar.

2. Mengatasi Tanda-Tanda Penuaan Dini

Radikal bebas dan paparan sinar matahari dapat menyebabkan munculnya tanda-tanda penuaan dini secara lebih cepat, termasuk garis-garis halus dan kerutan. Antioksidan seperti vitamin C pada buah naga dapat membantu melindungi kulit, dari kerusakan yang bisa menyebabkan penuaan. Maka dari itu, penggunaan buah naga bisa menjadi cara yang tepat dalam mempertahankan tampilan wajah agar tetap muda.

3. Mencegah Kulit Kusam

Selain menyebabkan penuaan, radikal bebas juga dapat merusak sel dan mengakibatkan stres oksidatif. Hal ini berpengaruh pada kulit yang terlihat lebih kusam. Vitamin C dalam buah naga dapat berkontribusi untuk membuat kulit tampak cerah, segar, dan muda.

4. Mengobati Jerawat.

Buah naga memiliki sifat antimikroba yang dapat mengontrol produksi sebum dan mencegah pertumbuhan bakteri pada permukaan kulit. Lebih lanjut, kandungan vitamin C dapat mengurangi jerawat dan mempertahankan tampilan kulit yang lebih sehat.

5. Menjaga Kulit Tetap Halus dan Kencang

Sebagai sumber vitamin C, buah naga dapat meningkatkan produksi kolagen. Protein ini merupakan komponen struktural kulit yang dapat menjaga elastisitas dan kekenyalan. Menggunakan buah naga secara teratur pada kulit penting untuk sintesis kolagen. Vitamin C ini juga dapat membantu dalam mengurangi hiperpigmentasi dan meratakan warna kulit.

6. Membantu Kulit Tetap Lembap

Buah naga bisa menjadi bahan untuk melembapkan kulit secara alami karena kandungan airnya yang tinggi. Bersamaan dengan kandungan vitamin E, vitamin B, dan antioksidan, kandungan ini bisa membuat kulit terawat secara keseluruhan. Senyawa yang melembapkan di dalamnya dapat melindungi kulit agar tetap lembut dan kenyal.

7. Berperan dalam Mengangkat Sel Kulit Mati

Dilansir dari *Times of India*, biji hitam kecil yang ada dalam buah naga bisa berperan sebagai eksfoliator lembut. Untuk perawatan kulit, bagian ini dapat mengangkat sel-sel kulit mati sehingga mengubah tekstur kulit menjadi halus. Sekian manfaat yang bisa didapatkan melalui buah naga. Buah naga bisa dimakan langsung agar lebih segar atau diblender menjadi jus. Jika ingin mencoba cara lain, kamu juga bisa membuat masker dengan mencampur daging buah naga dengan bahan-bahan tambahan yang sudah dipastikan aman di kulit.

|Sumber: Fimela