

elitian  
Tradisional, Gizi dan Kesehatan (PPMTGK)  
Penelitian  
s Negeri Makassar



UNM



MAKASSAR

# PROSIDING

## minar & Workshop Nasional

“Makanan Sehat untuk Kecantikan dan Kebugaran”

## FESTIVAL MAKANAN TRADISIONAL

N 978-602-18333-0-8



THE  
*Character Building*  
Sabtu **5 Mei 2012**  
Di **TRANS** Theme Park  
**STUDIO** Makassar

Didukung oleh :



PHRI Makassar

*Seminar dan Workshop Nasional "Makanan Sehat untuk Kecantikan dan Kebugaran"  
dan Festival Makanan Tradisional*

**PROSIDING SEMINAR DAN WORKSHOP NASIONAL  
"MAKANAN SEHAT UNTUK KECANTIKAN DAN KEBUGARAN"  
DAN FESTIVAL MAKANAN TRADISIONAL**

Tim Penyusun

**Prof. Dr. Nurhayati B., M.Pd.**

**Dra. Andi Hudiah, M.Pd.**

Design/Layout

**Ariandi, S.Pd.**

**Mei 2012**

**ISBN 978-602-18333-0-8**

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

Diterbitkan oleh:

**Pusat Penelitian Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan  
Lembaga Penelitian**

**Universitas Negeri Makassar**

Jln. Raya Pendidikan Kampus Gunung Sari  
Gedung Rektorat Lama Lantai 2 Lemlit PPMTG

**Universitas Negeri Makassar**

**Tlp/Fax. (0411) 884533**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karuniaNya buku prosiding ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Kegiatan Seminar dan Workshop Nasional dengan tema “Makanan Sehat untuk Kecantikan dan Kebugaran” dan Festival Makanan Tradisional, merupakan sarana yang bertujuan untuk mendiskusikan sumbangan-sumbangan pemikiran dari para narasumber dengan harapan hasil diskusi dapat memberikan ide-ide atau konsep-konsep kreatif untuk melahirkan paradigma baru bagi perkembangan ilmu dan teknologi pangan di Indonesia dimasa-masa yang akan datang.

Kegiatan seminar dan workshop nasional ini dilakukan oleh Pusat Penelitian Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar bekerjasama dengan Trans Studio Makassar pada tanggal 5 Mei 2012 yang bertempat di Trans Studio Makassar.

Prosiding ini merupakan himpunan makalah utama dan makalah pendamping dari semua narasumber. Prosiding lengkap disiapkan dalam bentuk softcopy yang dikemas dalam CD dengan format PDF.

Terima kasih banyak kami sampaikan kepada semua narasumber yang telah berkontribusi menyumbang ide-ide atau pemikiran-pemikiran kreatifnya melalui tulisan dalam bentuk artikel. Tidak lupa juga kami sampaikan terima kasih kepada seluruh panitia yang telah bekerja keras demi terselenggaranya acara ini dengan baik.

Akhir kata kami mohon maaf apabila dalam prosiding ini terdapat penulisan nama, instansi atau yang lainnya yang kurang tepat, baik disengaja maupun tidak disengaja.

Makassar, 5 Mei 2012

Tim Penyusun Prosiding

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii

### Pemakalah Utama

Veny Hadju	Asupan Gizi Dari Terigu dan Manfaatnya Kesehatan Manusia	1
A. Mushawwir Taiyeb	Makanan Sehat untuk Kebugaran	7
Azka Hasbi	Resep Standar Untuk Kue Sus dan Terang Bulan Gandum	13

### Pemakalah Pendamping

#### Makanan Sehat Untuk Kecantikan dan Kebugaran

Abdul Hadis Nurhayati B	Peranan Makanan Bergizi Terhadap Kebugaran Tubuh Manusia.	14
Andi Asmawati Azis	Makanan dan Fungsinya Pada Kesehatan Reproduksi	21
Andi Faridah Arsal	Analisis Pedigree Mappakka di Sulawesi Selatan Indonesia	27
Andi Hudiah	Pengembangan dan Pelestarian Makanan Tradisional "Nasu Palekko"	31
A. Mappincara	Makanan Sehat dan Tumbuh Kembang Anak	37
Dwiyatmi Sulasminah	Diet Makanan Bagi Penyandang Autistik	47
Eddyman W. Ferial	Potensi Pemberian Kapsul AnadaraMAN dalam Memperbaiki Kualitas Spermatozoa Manusia	57
Erlu Mutiara	Hasiat Daun Sirih Merah Sebagai Makanan Kesehatan dan Kecantikan	65
Haerani	Pemanfaatan Blondo Dalam Pembuatan Roti Kering Bergizi Untuk Ibu Hamil	70

Halimah Husain	Pembelajaran Gizi Berbasis Kearifan Lokal Pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar	81
Muhammad Rijal	Juz AHC ( <i>Amarathus, Honey, and Citrus</i> ) Sebagai Minuman Diet Biologis Untuk Kesehatan	88
Nani Kurnia	<i>Cucurbita moschata</i> Duch (Labu kuning) Untuk Meningkatkan Kualitas Nutrisi Makanan Selingan: Modifikasi Donat ("Timbits")	96
Nurhayati B Andi Hudiah Sitti Saenab	Modifikasi Bahan Makanan Tradisional "Tempa-Tempa" (Suatu Kajian Dalam Upaya Melestarikan Ma'Tempa-Tempa Pada Acara Pesta Pernikahan Suku Bugis)	103
Rika Riwayani	Strategi Pemenuhan Kebutuhan Dasar: Komparasi Rumah Tangga Migran - Non Migran di Kota Makassar	110
Rosmawati T	Teh Madu Sebagai Minuman Biologis Untuk Penderita Diabetes	121
Setya Chendra Wibawa	Beauty Recovery Menggunakan Digital Plastics Surgery Dengan Adobe Photoshop	129
St. Kasmawati	Penggunaan Bahan Pengawet dalam Makanan Ditinjau Dari Perspektif Hukum Positif dan Hukum Islam	136
St. Wahidah	Wortel Sebagai Makanan Kesehatan dan Kecantikan	144
Sudding	Senyawa Kimia Berbahaya Pada Bahan Makanan	151
Syamsiah	"Dangke" Makanan Tradisional Bergizi Tinggi	157
Syamsidah	Strategi Pengembangan Sop Saudara dan Coto Makassar	161
Titi Mutiara K	Potensi Tepung Daun Kelor ( <i>Moringa Oleifera</i> Lamk) Sebagai Bahan Makanan Fungsional	168
Yusminah Hala Halifah Pagarra	Analisis Gizi Makanan Tradisional Etnis Makassar Di Sulawesi Selatan	177



## Pengembangan Makanan Tradisional

Altje R. Sangian	Masakan Tinutuan	185
Hilda Karim	<i>Camme Burak (Vegetable Banana Chicken)</i>	187
Nahriana	<i>Jifana Rober (Roti Beras)</i>	190
Ratnawati Tawani	Kue Lapis Srikaya	193
Sukarsih AP.	Barongko Labu Kuning	196
Wiwik Wahyuni	Makanan dan Minuman Bergizi Untuk Kecantikan dan Kesehatan Berbahan Sayur dan Buah Organik	198

UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA  
UNIMED

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
LEMBAGA PENELITIAN

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

# **WORTEL SEBAGAI MAKANAN KESEHATAN DAN KECANTIKAN**

*Disampaikan pada Seminar dan Workshop Nasional  
"Makanan Sehat untuk Kecantikan dan Kebugaran"  
dan Festival Makanan Tradisional  
di Trans Studio Makassar, 5 Mei 2012*

Oleh:

**Siti Wahidah**

**Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik**

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Pusat Penelitian Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan  
Lembaga Penelitian  
Universitas Negeri Makassar  
2012**

## **WORTEL SEBAGAI MAKANAN KESEHATAN DAN KECANTIKAN**

**Siti Wahidah**

(Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik)  
Universitas Negeri Medan. Email : st.wahidah@gmail.com)

### **Abstrak**

Tingkat kesehatan dan kecantikan seseorang sangat tergantung dengan apa yang dikonsumsi. Oleh sebab itu, penting untuk bisa memilih dengan cerdas makanan yang dapat menunjang kesehatan dan kecantikan secara keseluruhan. Banyak jenis makanan untuk sehat dan cantik, beberapa diantaranya wajib untuk dikonsumsi setiap hari. Wortel adalah jenis sayuran yang tumbuh di dalam tanah yang berwarna oranye/jingga dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Manfaat wortel adalah sebagai salah satu cara pencegahan dari penyakit jantung, penangkal kanker, mempercantik wajah dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Wortel juga mengandung beta karoten yang sangat diperlukan oleh tubuh. Wortel sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anak-anak maupun dewasa karena wortel juga kaya akan vitamin C, vitamin K dan potasium. Setiap orang dewasa disarankan mendapatkan asupan 600-700 mikrogram vitamin A per hari. Jumlah ini dapat dengan mudah diperoleh dari makanan yang seimbang, terutama karena vitamin A juga dapat terbentuk dari beta-karoten. Terlalu banyak vitamin A juga berbahaya. Mereka yang kelebihan vitamin A mengalami gejala keracunan akut seperti mual, muntah, sakit kepala, pusing, penglihatan kabur dan kesulitan koordinasi otot. Hal ini terjadi bila mengkonsumsi vitamin A lebih dari 3000 mikrogram (dewasa) atau 600 mikrogram (batita) per hari.

**Kata Kunci :** Wortel, Makanan, Kesehatan, Kecantikan

### **Abstract**

Health and beauty of human skin is depends on what they consumed. Therefore, it is important to be able to intelligently choose foods that can support the overall health and beauty. Many types of foods for a healthy and beautiful, some of which are mandatory for every day consumption. Carrot is a vegetable that grows in the ground that has many benefits for health. Another advantages of carrots is preventing heart disease, inhibit cancer grow, and decrease of cholesterol levels in the body. Carrots contain beta carotene which is needed by the body. Carrots are highly recommended to consume by children and adults because carrots are also rich in vitamin C, vitamin K and potassium. Adult should intake 600-700 micrograms of vitamin A per day. This amount can be easily obtained from a balanced diet, mainly because of vitamin A can also be formed from beta-carotene. Too much vitamin A is also dangerous that lead acute poisoning such as nausea, vomiting, headache, dizziness, blurred vision and muscle coordination difficulties. This occurring happened if your daily vitamin A intake more than 3000 micrograms for adults or 600 micrograms for toddlers.

**Key words:** Carrot, Food, Healty, beauty

### **PENDAHULUAN**

Dalam menciptakan generasi sehat yang mempunyai kualitas terbaik, makanan sehat menjadi poin penting yang harus

diperhatikan untuk diberikan pada setiap manusia. Dengan makanan sehat, manusia diharapkan dapat menciptakan karya terbaiknya melalui pengoptimalan



produktifitas dari aktivitas mereka. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi bagi tubuh, makanan tidak selalu harus mahal karena esensi makanan sehat tidak bisa dilihat semata dari mahal tidaknya sebuah makanan tersebut. Lebih dari itu, makanan yang layak dikonsumsi manusia adalah makanan yang mampu memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh serta umumnya justru terbuat dari bahan makanan alami dan tidak tercampur dan melibatkan proses kimia. Kebutuhan tubuh sendiri ini biasanya meliputi gizi seimbang yang meliputi karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan susu. Jika manusia telah mendapatkan kandungan gizi tersebut, mereka bisa disebut telah mendapatkan makanan sehat. Jika manusia kekurangan makanan sehat, beberapa kejadian mungkin dapat terjadi, mulai dari penyakit kekurangan gizi hingga penurunan daya fokus menjadi ancaman (<http://www.makanan%20sehat/makanan-sehat-menuju-hidup-sehat.html>).

Ketika tubuh manusia tidak mendapatkan asupan yang cukup padahal mereka telah bekerja keras selama aktivitasnya, hal ini dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mereka pun mudah jatuh sakit. Ketika sakit, salah satu hal yang harus diperhatikan adalah memakan makanan bergizi serta beristirahat cukup untuk mengembalikan stamina tubuh. Kekurangan makanan sehat juga menyebabkan menjadi menurun daya fokusnya. Ketika mengalami hal ini, seseorang menjadi tidak bisa berkonsentrasi lebih lama baik saat belajar atau beraktivitas lainnya.

Masalah lain dapat saja terjadi jika saja prestasi belajar menurun sehingga mempengaruhi kecerdasan otak dan menjadikan mereka tidak bersemangat dalam mengikuti aktivitas fisik.

Profesionalitas yang buruk kemungkinan juga menimpa orang dewasa yang tidak mampu mencukupi kebutuhan tubuh mereka yang dapat berdampak besar bagi hilangnya kepercayaan dari rekan kerja mereka (<http://www.makanan%20sehat/makanan-sehat-menuju-hidup-sehat.html>).

Untuk mencegah kejadian buruk tersebut, beberapa hal dapat dilakukan. Salah satunya adalah dengan menjadikan makanan sehat sebagai makanan rutin dan menemani aktivitas sehari-hari. Beberapa bahan makanan sehat terkadang rasanya tidak lezat makanan yang banyak mengandung bahan kimia. Hal inilah yang membuat banyak orang merasa malas untuk mengkonsumsi makanan sehat. Oleh karenanya, harus dapat menyiasati dengan membuat menu kreatif dari bahan makanan sehat. Meskipun tubuh membutuhkan asupan gizi, pemberiannya harus dengan cukup, jangan berlebih. Sesuatu yang berlebih tentunya juga tidak baik. Perkembangan tubuh yang sehat akan dirasakan bagi mereka yang bisa memenuhi asupan gizi sesuai kebutuhan. Untuk itu, makanan sehat menjadi sesuatu yang mutlak untuk dipenuhi bagi semua orang (<http://www.makanan%20sehat/makanan-sehat-menuju-hidup-sehat.html>).

Wortel adalah jenis sayuran yang tumbuh di dalam tanah (sejenis umbi-umbian) yang berwarna oranye/jingga dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Wortel yang memiliki nama latin *Dacus Carota* tentu saja sudah tidak asing bagi kita karena wortel merupakan salah satu sayuran yang paling digemari. Sebagai sayuran, wortel adalah sayuran yang bisa diolah menjadi berbagai macam olahan makanan, salah satunya adalah diolah menjadi jus dan cake. Manfaat wortel sangat luar biasa bagi tubuh kita, selain sebagai

penyedia vitamin A wortel juga memiliki berbagai manfaat lainnya (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/manfaat-wortel-bagi-kesehatan-serta.html>).

Wortel merupakan sayuran yang mudah di dapatkan dan sangat murah juga, tetapi manfaatnya sangat banyak bagi kesehatan tubuh kita. Ada beberapa orang terutama anak-anak tidak menyukai sayuran ini karena mungkin belum mengetahui apakah manfaat wortel yang sangat kaya vitamin. Ada beberapa orang tua mengatasi masalah ini dengan membuat jus untuk keluarga dan anak-anak tercinta (<http://www.g-excess.com/3964/manfaat-dan-khasiat-buah-wortel-pada-tubuh-manusia/>).

Wortel segar mengandung air, protein, karbohidrat, lemak, serat, abu, nutrisi anti kanker, gula alamiah (fruktosa, sukrosa, dektrosa, laktosa, dan maltosa), pektin, glutanion, mineral (kalsium, fosfor, besi, kalium, natrium, amgnesium, kromium), vitamin (beta karoten, B1, dan C) serta asparagine. Beta Karotennya mempunyai manfaat sebagai anti oksidan yang menjaga kesehatan dan menghambat proses penuaan. Selain itu Beta Karoten dapat mencegah dan menekan pertumbuhan sel kanker serta melindungi asam lemak tidak jenuh ganda dari proses oksidasi. Daun wortel mengandung porphyrins. Zat ini bermanfaat dapat merangsang kelenjar pituary dan meningkatkan hormon seks. Pada buah mengandung bisabolene, tiglic acid dan geraniol. Biji wortel liar mengandung flavonoid, minyak menguap termasuk asarone, carotol, pinene, dan limonene. (<http://www.gexcess.com/3964/manfaat-dan-khasiat-buah-wortel-pada-tubuh-manusia/>)

## PEMBAHASAN

Wortel (*Daucus carota*) adalah tumbuhan sayur yang ditanam sepanjang tahun. Terutama di daerah pegunungan yang memiliki suhu udara dingin dan lembab, kurang lebih pada ketinggian 1200 meter di atas permukaan laut. Tumbuhan wortel membutuhkan sinar matahari dan dapat tumbuh pada semua musim. Wortel mempunyai batang daun basah yang berupa sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang muncul dari pangkal buah bagian atas (umbi akar), mirip daun seledri. Wortel menyukai tanah yang gembur dan subur. Menurut para botanis, wortel (*Daucus carota*) dapat dibedakan atas beberapa jenis, di antaranya : wortel (*Daucus carota*, Linn) jenis imperator, yakni wortel yang memiliki umbi akar berukuran panjang dengan ujung meruncing dan rasanya kurang manis. Jenis chantenang, yakni wortel yang memiliki umbi akar berbentuk bulat panjang dan rasanya manis. Jenis mantas, yakni wortel hasil kombinasi dari jenis wortel imperator dan chantenang. Umbi akar wortel berwarna khas oranye (<http://www.Luthfingeblog.blogspot.com>).

Wortel (*Daucus carota*), merupakan tumbuhan jenis sayuran umbi yang biasanya berwarna jingga atau putih dengan tekstur serupa kayu. Bagian yang dapat dimakan dari wortel adalah bagian umbi atau akarnya. Wortel adalah tumbuhan biennial (siklus hidup 12 - 24 bulan) yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Batang bunga tumbuh setinggi sekitar 1 m, dengan bunga berwarna putih. Tumbuhan wortel membutuhkan sinar matahari dan dapat tumbuh pada semua musim. Wortel mempunyai batang daun basah yang berupa sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang muncul dari pangkal

buah bagian atas (umbi akar), mirip daun seledri. Bagian yang dapat dimakan dari wortel adalah bagian umbi atau akarnya (<http://www.Luthfingeblog.blogspot.com>).

Wortel mengandung vitamin A yang tinggi. Vitamin A dan Beta karoten kadang – kadang diresepkan untuk hal yang sama, karena beta karoten didalam tubuh dikonversi menjadi vitamin A. Beta karoten sendiri termasuk dalam golongan karotenoida dan telah diidentifikasi terdapat lebih dari 600 jenis karoten yang berbeda. Antara lain yang cukup dikenal didunia kesehatan adalah karoten, lutein, dan lycopen.

Beta karoten merupakan bagian penting dari karoten. Jika tubuh diberi asupan beta karoten maka tubuh akan membentuk vitamin A sesuai yang diperlukan tubuh sehingga menyantap wortel menjadikan cara yang aman untuk memperoleh vitamin A. Dibandingkan dengan sayuran lain, wortel paling banyak mengandung beta karoten, rata – rata 12.000 IU ; para ahli menganjurkan 15.000 – 25.000 IU perhari. Ini terkait kandungan tinggi beta karoten yang mampu mencegah penyakit kanker, karena sifat antioksidanya yang melawan kerja destruktif sel – sel kanker. Disamping itu beta karoten membantu sistem kekebalan tubuh yang menghasilkan “killer cell” alami. Karoten juga baik untuk kesehatan mata. Membantu mencegah terjadinya rabun senja dan memperbaiki penglihatan yang lemah. Kekurangan vitamin A atau yang dikenal dalam istilah kedokteran sebagai vitaminosis A, dapat menyebabkan buta ayam atau rabun senja (<http://www.Luthfingeblog.blogspot.com>).

Didalam wortel juga terkandung pectin yang baik untuk menurunkan kolesterol darah. Serat yang tinggi juga

bermanfaat untuk mencegah terjadinya konstipasi. Dengan adanya kandungan kalium dalam wortel, dapat membantu menetralkan asam dalam darah dan vitamin A membantu hati menghilangkan toksin didalam tubuh. Wortel mentah atau dimasak merupakan sumber kalium dan vitamin C. Mendapatkan dan mengonsumsi wortel sangatlah mudah, dapat dicampur dalam berbagai variasi makanan, minuman jus ataupun suplemen. Berikut beberapa manfaat wortel bagi kesehatan dan kecantikan :

### **1. Mencegah penyakit jantung**

Dalam sebuah studi yang dimaksudkan untuk mengungkapkan nilai terapeutik peneliti wortel di Wolfson gastrointestinal Laboratorium di Edinburgh, Skotlandia mengungkapkan bahwa mengurangi kadar kolesterol sebesar 11 persen jika tujuh ons wortel mentah setiap hari diambil selama berminggu-minggu. Engkau. Kolesterol tinggi merupakan faktor utama untuk penyakit jantung. Karena konsumsi secara teratur wortel mengurangi tingkat kolesterol itu baik untuk mencegah masalah jantung yang terkait. Sekelompok ilmuwan Swedia menemukan bahwa sayuran akar dapat mengurangi kemungkinan terkena serangan jantung. Sebuah studi yang dilakukan di Mario Negri Institut Penelitian Farmakologi di Italia menemukan bahwa mereka yang makan lebih banyak wortel memiliki sepertiga risiko serangan jantung dibandingkan dengan mereka yang makan wortel lebih sedikit (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### **2. Mencegah kanker**

Beta-karoten konsumsi telah dikaitkan dengan penurunan risiko beberapa kanker, terutama kanker paru-paru. Peneliti Inggris menemukan bahwa peningkatan

konsumsi beta-karoten 1,7-2,7 miligram sehari resiko kanker paru-paru berkurang lebih dari 40 persen. Wortel rata-rata mengandung sekitar tiga miligram Beta-karoten. Dalam sebuah studi, peneliti menemukan bahwa makan wortel kaya serat mengurangi risiko kanker usus besar sebanyak 24 persen. Studi lain menunjukkan bahwa perempuan yang makan wortel mentah 5-8 kali lebih mungkin mengembangkan kanker payudara daripada wanita yang tidak makan wortel (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 3. Degenerasi makula

Ini adalah penyakit mata umum lansia. Ini merusak makula. Penelitian menemukan bahwa orang yang makan paling Beta-karoten memiliki risiko empat puluh persen lebih rendah dari degenerasi makula dibandingkan dengan mereka yang mengkonsumsi sedikit (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 4. Meningkatkan penglihatan

Defisiensi vitamin A dapat menyebabkan beberapa kesulitan melihat dalam cahaya redup. Karena wortel kaya akan vitamin A itu baik untuk meningkatkan penglihatan (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 5. Stroke

Sebuah wortel sehari dapat mengurangi risiko stroke hingga 68 persen. Banyak penelitian yang memperkuat "efek wortel" pada otak. Studi dilakukan pada pasien stroke menunjukkan bahwa wortel dengan tingkat tertinggi Beta karoten memiliki tingkat kelangsungan hidup terbaik (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 6. Diabetes

Wortel yang baik untuk regulasi gula darah karena adanya karotenoid dalam wortel. Karotenoid terbalik mempengaruhi resistensi insulin dan gula darah sehingga lebih rendah (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 7. Wortel sebagai antiseptik

Wortel memiliki kualitas antiseptik dan karena itu, dapat digunakan sebagai pencahar, vermicide dan sebagai obat untuk kondisi hati. Minyak wortel baik untuk kulit kering. Dengan memakan wortel itu membuat kulit lebih lembut, halus dan kencang. Jus wortel juga meningkatkan kesehatan perut dan pencernaan (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 8. Beta-karoten pada wortel

Wortel mengandung beta-karoten yang dapat dikonversi di dalam tubuh menjadi vitamin A. Oleh karena itu beta-karoten juga disebut pro-vitamin A. Vitamin A dalam bentuk jadi juga terdapat dalam makanan lain, terutama produk hewani seperti hati, mentega, ikan, susu, keju dan kuning telur (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

### 9. Wortel sebagai Vitamin A

Vitamin A diperlukan dalam menjalankan fungsi mata, terutama untuk menyesuaikan diri dengan kegelapan. Rabun senja (menjadi buta bila cahaya redup) dapat terjadi bila kekurangan vitamin A yang parah dan berkepanjangan. Bentuk yang paling parah dari kekurangan vitamin A adalah *xerofthalmia* atau kekeringan mata yang mengakibatkan kerusakan kornea sehingga menyebabkan kebutaan total. Banyak anak di negara berkembang telah

menjadi korban. Salah satu cara mencegah hal ini adalah dengan memasukkan beta-karoten ke dalam makanan mereka (<http://www.resep.web.id/obat/7-manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

#### 10. Wortel mempercantik wajah dan tubuh

Setiap perempuan pasti selalu ingin menjaga kecantikannya tetapi terkadang kesibukan beraktivitas membuat mereka melupakan untuk merawat kecantikan wajah dan tubuhnya. Kondisi ini berakibat beberapa bagian tubuhnya menjadi terlihat kusam dan tidak terawat. Merawat kulit khususnya pada bagian wajah agar tampak cantik bisa dengan masker, baik yang buatan ataupun secara alami. Tampil cantik memang membutuhkan alat perawatan yang harganya lumayan mahal tapi bukan berarti tidak bisa melakukan perawatan dengan cara lain yaitu secara alami. Menggunakan wortel sebagai masker wajah topikal dapat membantu mengecilkan pori-pori. Vitamin A dan beta-karoten dalam wortel bertindak sebagai antioksidan dan tonik kulit untuk wajah, yang membantu membersihkan jerawat dan kotoran yang menyumbat di pori-pori. Pori-pori besar mungkin merupakan masalah bagi kebanyakan orang. Produksi minyak berlebih, penumpukan kotoran dan pertumbuhan bakteri dapat menyebabkan pori-pori membesar. Wortel dapat membantu mengecilkan pori-pori dan tentu saja membuat tubuh sehat. Selain faktor di atas, ada faktor lain yang menyebabkan pori-pori membesar, yaitu genetika, penuaan dan diet yang salah. Mengonsumsi makanan kaya beta-karoten dapat membantu mencegah perluasan pori dan mengecilkan atau meminimalkan munculnya pori-pori membesar

(<http://www.resep.web.id/tips/kulit-cantik-berkat-buah-alami.htm>).

#### Berapa banyak sebaiknya makan wortel?

- Setiap orang dewasa disarankan mendapatkan asupan 600-700 mikrogram vitamin A per hari. Jumlah ini dapat dengan mudah didapatkan dari makanan yang seimbang, terutama karena vitamin A juga dapat terbentuk dari beta-karoten.
- Untuk membentuk satu mikrogram vitamin A, tubuh memerlukan enam mikrogram beta-karoten. Setiap 100 g wortel mentah mengandung 1.067 mikrogram vitamin A dalam bentuk beta-karoten (sekitar 6.400 mikrogram). Artinya, dengan 100 g wortel tubuh sudah memenuhi lebih dari 1,5 kali rekomendasi harian rata-rata untuk vitamin A. Beta-karoten juga terdapat dalam buah-buahan dan sayuran lain, pada tingkat lebih rendah, terutama di kubis, buah-buahan berwarna gelap, sayuran berdaun hijau dan kuning atau oranye (<http://www.wortel/manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm>).

#### Bahaya kelebihan vitamin A

- Terlalu banyak vitamin A juga berbahaya. Mereka yang kelebihan vitamin A mengalami gejala keracunan akut seperti mual, muntah, sakit kepala, pusing, penglihatan kabur dan kesulitan koordinasi otot. Hal ini terjadi bila mengonsumsi vitamin A lebih dari 3000 mikrogram (dewasa) atau 600 mikrogram (batita) per hari.
- Kelebihan vitamin A terutama disebabkan oleh penggunaan suplemen yang tidak tepat atau makan terlalu banyak hati dan produk hati. Kelebihan vitamin A karena mengonsumsi wortel dan makanan kaya beta-karoten lain sangat jarang. Perubahan beta-karoten

menjadi vitamin A dilakukan secara selektif, bila tubuh sudah merasa cukup maka tidak semua beta-karoten diubah menjadi vitamin A. (<http://majalahkesehatan.com/wortel-membuat-mata-indah/>).

## SIMPULAN

Wortel adalah jenis sayuran yang tumbuh di dalam tanah (sejenis umbi-umbian) yang berwarna oranye/jingga dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kecantikan tubuh. Wortel yang memiliki nama latin *Dacus Carota* tentu saja sudah tidak asing bagi kita karena wortel merupakan salah satu sayuran yang paling digemari. Manfaat wortel sangat luar biasa bagi tubuh kita, selain sebagai penyedia vitamin A wortel juga memiliki berbagai manfaat lainnya. Manfaat wortel lainnya adalah sebagai salah satu cara pencegahan dari penyakit jantung, penangkal kanker dan untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Wortel juga mengandung beta karoten yang sangat diperlukan oleh tubuh. Wortel sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anak-anak maupun dewasa karena wortel juga kaya akan vitamin C, vitamin K dan potasium.

## DAFTAR PUSTAKA

<http://www.makanan%20sehat/makanan-sehat-menuju-hidup-sehat.html>. diakses 25 April 2012.

<http://www.sarjanaku.com/2011/09/manfaat-wortel-bagi-kesehatan-serta.html>. diakses 26 April 2012

<http://www.g-excess.com/3964/manfaat-dan-khasiat-buah-wortel-pada-tubuh-manusia/> diakses 27 April 2012.

<http://www.Luthfingeblog.blogspot.com>. diakses 28 April 2012.

<http://www.resep.web.id/obat/7-manfaat-wortel-untuk-kesehatan-dan-kecantikan.htm> diakses 28 April 2012.

<http://majalahkesehatan.com/wortel-membuat-mata-indah>. diakses 28 April 2012.

