

ویتامین C برای از بین بردن لک قهوه ای صورت

5 اردیبهشت 1402

یکی از ویژگی‌های شناخته شده ویتامین C تاثیر بر فرایند ساخت کلاژن و افزایش تولید آن است.

به گزارش ایندیپندنت، نام **ویتامین C** و محصولات پوستی آن اخیرا در دنیای سلامت و بهداشت پوست به تکرار شنیده می‌شود. ویتامین سی (Vitamin C) یکی از بهترین ترکیبات اولیه است که کلید حفظ پوستی صاف، یکدست و درخشان به‌شمار می‌رود.

احتمالا روزانه مقداری ویتامین سی از طریق تغذیه دریافت به بدن می‌رسد، اما تضمینی وجود ندارد که ویتامین سی خوراکی مستقیما به پوست کمک کند. بنابراین استفاده از سرم‌ها و سایر محصولات موضعی حاوی این ماده مغذی بهترین راه برای بهره‌مندی هرچه بیشتر از فواید آن است.

ویتامین C چه فوایدی دارد؟

مهمترین نکته‌ای که در مورد ویتامین سی وجود دارد، این است که برای اغلب پوست‌ها بی‌خطر است. علاوه بر این به آبرسانی پوست کمک می‌کند و می‌تواند پوست را روشن کند.

یکی از مهمترین ویژگی‌های ویتامین سی، که به خاصیت آنتی اکسیدانی آن بازمی‌گردد، محافظت از پوست در مقابل اشعه‌های مضر یووی (UV) و رادیکال‌های آزاد است. همچنین ویتامین سی می‌تواند کلاژن‌سازی را تحریک کند که در نتیجه آن پوست سفت‌تر و منعطف‌تری است.

چرا باید ویتامین C را در برنامه مراقبت از پوست گنجانده؟

آبرسانی پوست

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، بیشتر پوست و اندام‌های سالم بدن حاوی غلظت بالایی از ویتامین سی‌اند که نشان می‌دهد این ویتامین از طریق گردش خون در بدن جمع می‌شود. نویسندگان این مقاله خاطر نشان کردند که ویتامین سی در فرم اسید اسکوربیک، بهترین نفوذ را به پوست دارد.

براساس تحقیق دیگری در سال ۲۰۲۲، منیزیم آسکوربیل فسفات که یکی از مشتقات ویتامین سی است، روی پوست اثر آبرسانی دارد. این مشتق ویتامین سی از دست رفتن آب از سطحی‌ترین لایه پوست جلوگیری می‌کند و به این ترتیب پوست رطوبت بیشتری حفظ می‌کند.

ازدواج خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
مشاوره
تلفنی
۲۴ ساعته
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



تولید کلاژن

کلاژن یک پروتئین طبیعی در بدن است که میزان آن با گذر زمان و افزایش سن ما کاهش می‌یابد. با کاهش کلاژن خطوط ظریف و چین و چروک‌ها روی پوست ظاهر می‌شوند.

یکی از ویژگی‌های شناخته شده ویتامین سی، تاثیر بر فرایند ساخت کلاژن و افزایش تولید آن است. در واقع ساخت کلاژن بدون ویتامین سی امکان‌پذیر نیست.

شفافیت پوست

ویتامین سی می‌تواند روی رنگ کلی پوست تاثیر بگذارد و تیرگی‌های سطحی پوست را کاهش داده و به آن درخشش جوانی بدهد.

بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که ویتامین سی می‌تواند تولید ملانین را مختل کند. ملانین رنگدانه‌ای است که مسئول رنگ پوست و مو به‌شمار می‌رود. ویتامین سی با مهار تولید ملانین، می‌تواند به محو شدن لکه‌های تیره و هایپرپیگمنتاسیون (نوعی از لک پوستی که به لک‌های بارداری شباهات دارد) کمک کند.

محافظت در برابر آسیب‌های خورشید

ویتامین سی به خاطر خاصیت آنتی اکسیدانی قوی که دارد، نقش مهمی در محافظت از سلول‌های پوست در مقابل رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند.

رادیکال‌های آزاد، اتم‌هایی با تعداد الکترون ناقص‌اند که تمایل دارند در واکنش با اتم‌های دیگر کامل و پایدار شوند. در انسان مهمترین رادیکال آزاد اکسیژن است. اکسیژن در بدن به دو اتم مجزا با الکترون‌های جفت نشده تبدیل می‌شود. این اتم‌ها، به شدت واکنش‌پذیرند و به دنبال دریافت الکترون و رسیدن به پایداری‌اند. این رادیکال‌ها در بدن سبب تخریب سلول‌ها، پروتئین‌ها و دی‌ان‌ای (DNA) می‌شوند.

اگر تعادل رادیکال‌های آزاد و میزان آنتی اکسیدان خون به هم بخورد، بدن در شرایطی قرار می‌گیرد که به آن استرس اکسیداسیون گفته می‌شود، و تخریب سلول‌های بدن را به دنبال دارد.

قرار گرفتن بیش از حد در معرض استرس اکسیداسیون که بیشتر از طریق آلاینده‌ها یا تابش اشعه ماوراء بنفش (UV) اتفاق می‌افتد، با کاهش سطح ویتامین سی در پوست همراه است.

ضد قرمزی و التهاب

بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۱۵، خاصیت آنتی اکسیدانی ویتامین سی می‌تواند مثل یک عامل ضدالتهاب عمل کند. یعنی می‌تواند پوست را تسکین داده و پف کردگی آن را کاهش دهد.

عملکرد ضدالتهابی ویتامین سی ممکن است به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک کند، و سیستم ایمنی را برای جلوگیری از واکنش ایمنی التهابی بهینه کند.

خاصیت ضدالتهابی، می‌تواند به کاهش قرمزی پوست نیز منجر شود که در نتیجه پوست یکنواخت می‌شود.