

ویتامین C برای از بین بردن لک قهوه ای صورت

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 گنجانند؟

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.



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.

شفا فیت 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 لکه‌های بارداری شباهت دارد) کمک کند.

محافظة في ابر آسبهاى خورشيد

ويتامين سى به خاطر خاصيت آنتى اكسيدانى قوى كه دارد، نقش مهمى در محافظة از سلولهاى پوست در مقابل راديكالهاى آزاد ايفا مى‌كند.

راديكالهاى آزاد، اتمهاى با تعداد الكترون ناقصاند كه تمايل دارند در واكنش با اتمهاى ديگر كامل و پايدار شوند. در انسان مهمترين راديكال آزاد اكسيژن است. اكسيژن در بدن به دو اتم مجزا با الكترونهاى جفت نشده تبديل مى‌شود. اين اتمها، به شدت واكنشپذيرند و به دنبال دريافت الكترون و رسيدن به پايدارى‌اند. اين راديكالها در بدن سبب تخريب سلولها، پروتئينها و دي‌ان‌اى (DNA) مى‌شوند.

اگر تعادل راديكالهاى آزاد و ميزان آنتى اكسيدان خون به هم بخورد، بدن در شرايطى قرار مى‌گيرد كه به آن استرس اكسيداسيون گفته مى‌شود، و تخريب سلولهاى بدن را به دنبال دارد.

قرار گرفتن بيش از حد در معرض استرس اكسيداسيون كه بيشتر از طريق آلاينده ها يا تابش اشعه ماوراء بنفش (UV) اتفاق مى‌افتد، با کاهش سطح ويتامين سى در پوست همراه است.

ضد قرمزى و التهاب

بر اساس تحقيقى در سال ۲۰۱۵، خاصيت آنتى اكسيدانى ويتامين سى مى‌تواند مثل يك عامل ضدالتهاب عمل كند. يعنى مى‌تواند پوست را تسكين داده و پف كردگى آن را کاهش دهد.

عملکرد ضدالتهابى ويتامين سى ممكن است به خنثى كردن راديكالهاى آزاد كمك كند، و سيستم ايمنى را براى جلوگيرى از واكنش ايمنى التهابى بهينه كند.

خاصيت ضدالتهابى، مى‌تواند به کاهش قرمزى پوست نيز منجر شود كه در نتيجه پوست يكنواخت مى‌شود.