

## เคล็ดลับ.... ต่อด่านวีรร้อย

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2552

**เคล็ดลับ....ต่อต้านริ้วรอย**

คุณเคยรู้สึกแปลกใจบ้างไม่ว่าเหตุใดหญิงบางคนจึงมีรูปร่างสวยงามโดดเด่น สะดุดตาคุณเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่เธอยุ่กันก็ไม่ได้มีใบหน้าที่สวยงามโดดเด่นแต่อย่างใด อันที่จริงแล้วคุณเองก็สามารถเป็นอีกคนหนึ่งที่มีความงามโดดเด่นได้เช่นกัน เพียงเอาใจและดูแลตัวอย่างสม่ำเสมอ

เลือกสิ่งง่าย ๆ ของการมีผิวสวยใส ไว้ริ้วรอย คือ การรู้จักเลือกใช้ครีมบำรุงผิวอย่างเข้าใจ

**เลือกใช้ครีมบำรุงผิวอย่างจริงจัง**

ครีมบำรุงผิวโดยทั่วไปประกอบหลัก คือ น้ำ น้ำมัน และสารสีสังเคราะห์ ซึ่งช่วยให้น้ำและน้ำมันเข้ากันเป็นเนื้อครีมอย่างที่ดี เห็นโดยทั่วไป ครีมบำรุงผิวที่ดี เนื้อทาบเนียนนุ่ม เนื้อครีมจะเข้ากับผิวหนึ่งได้ดี ไม่ทำให้รู้สึกเหนียวเหนอะหนะและเนื้อครีมจะกระจายได้ง่ายบนผิวหนัง ที่สำคัญต้องช่วยปกป้องผิวหนึ่งจากอันตรายต่าง ๆ ในแต่ละวัน องค์ประกอบของน้ำมันต้องเข้มข้นได้ดี สามารถซึมลึกสู่ผิวหนึ่งกว่าชั้นที่ผิวชั้นแรกได้ ปัจจุบันจึงมีการเลือกสรรชนิดของน้ำมันที่จะเป็นประโยชน์ต่อผิวหนึ่งมากกว่าการเป็นเพียงน้ำมันที่เป็นสารหล่อลื่นผิวหนึ่งธรรมดา เช่น น้ำมันจากบ๊วย น้ำมันจากดอกทานตะวัน น้ำมันจากเมล็ดงา และอื่น ๆ น้ำมันที่สกัดจากสารโพรวอร์รวมชาติเหล่านี้ คุณสมบัติที่ดีและมีประสิทธิภาพสูงที่สุดเป็นประโยชน์ต่อเซลล์ผิวหนึ่ง นอกจากนี้ครีมบำรุงผิวที่ดีควรจะเอื้อต่อการเสริมให้แก่ผิวหนึ่งอีกด้วย วิตามินชนิดต่าง ๆ รวมถึงสมุนไพรมีได้รับการวิจัยค้นพบและรับรองว่าปลอดภัย เช่น วิตามินอี, วิตามินซี, โคเอ็นไซม์ Q10 เป็นต้น

วิตามินเหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ หรือสารต้านการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของริ้วรอยแห่งวัย ซึ่งสารต้านการเกิดอนุมูลอิสระสามารถจำแนกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. **สารแอนติออกซิแดนท์ชนิดเอนไซม์ (Enzymatic Anti-Oxidants)** ปกป้องเซลล์ที่อยู่ในร่างกาย ได้แก่ ซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเทส (Super Oxide Dismutase - SOD) คาตาเลส (Catalase) กลูตาไทโอนเพอร์ออกซิเดส (Glutathione Peroxidases - GSHP) กลูตาไทโอน เรดักเตส (Glutathione Reductase) และกลูโคส-6-ฟอสเฟต ดีไฮโดรจีเนส (Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase - G-6-PD)
2. **สารแอนติออกซิแดนท์ที่ไม่เอนไซม์ (Non-Enzymatic Anti-Oxidants)** มีโมเลกุลขนาดเล็ก ทำงานได้ทั้งภายในและภายนอกเซลล์ และทำงานภายนอกเซลล์เป็นส่วนใหญ่ คือ ในเส้นเลือด

และระหว่างชั้นเนื้อเยื่อ โดยแบ่งประเภทตามการละลายได้เป็น 2 ชนิด

- 2.1 **ไฮโดรฟิลิก แอนติออกซิแดนท์ (Hydrophilic Anti-Oxidants)** คือ สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในน้ำ เช่น กรดแอสคอร์บิกหรือวิตามินซี
- 2.2 **ไลโปฟิลิก แอนติออกซิแดนท์ (Lipophilic Anti-Oxidants)** คือ สารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในไขมัน ได้แก่ อัลฟา โทโคเฟอรอล (Alpha Tocopherol) หรือวิตามินอี, เบต้าแคโรทีน (Beta Carotene), ยูบิควินอล (Ubiquinone-Ubiquinol) และริสทีล กลูตาไทโอน (Reduced Glutathione - GSHR)

ผิวชั้นนอก (Epidermis) มีปริมาณของสารแอนติออกซิแดนท์มากกว่าผิวชั้นใน (Dermis) หลายเท่า เนื่องจากเป็นส่วนที่ปกคลุมร่างกายชั้นนอกสุด จึงต้องมีระดับต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อเป็นการต้านทานแรกในการปกป้องผิวจากมลภาวะต่าง ๆ

คุณสมบัติสำคัญของสารแอนติออกซิแดนท์ในอุตสาหกรรมคิคือเพื่อนำมาใช้ผสมในครีมบำรุงผิวต่อต้านริ้วรอย คือ

1. มีหน้าที่สำคัญทางสรีรศาสตร์ของผิวหนึ่ง
  2. สามารถต่อต้านอนุมูลอิสระได้หลายชนิด
  3. ทนทาน ไม่เป็นพิษและไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคือง
  4. ดูดซึมทางผิวหนึ่งได้ดีในรูปของสารออกฤทธิ์
  5. ผลลัพธ์เห็นได้ชัด
  6. ไม่เกิดการสลายกับออกซิเจนได้ง่าย ๆ ในบริเวณผิวหนังที่ต้องการการซ่อมแซมและปกป้อง
- ส่วนผสมสำคัญในครีมบำรุงผิวและต่อต้านการเกิดริ้วรอย**

**วิตามินซี (Ascorbic Acid)**

ทำหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระและเป็นองค์ประกอบร่วมของเอนไซม์ต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน เช่น เอนไซม์เพอร์ริคและคิวปรีกเมทัลโลนิส (Ferric/Cupric Metalions Enzymes)

ในขณะที่วิตามินซียังสามารถทำปฏิกิริยากับอนุมูลอิสระได้หลายชนิด มีความเป็นพิษต่ำ และเป็นตัวจับวิตามินอีมาจากโคโคโรลเลสเตอรอล แต่ข้อด้อยของวิตามินซี คือ ถูกทำลายโดยแสงสว่างเร็วเมื่อถูกแสง ความชื้น ออกซิเจน ความร้อน และต่าง

ร่างกายต้องการวิตามินซีประมาณวันละ 60 มก. ส่วนผู้หญิงมีครรภ์และผู้ที่สูบบุหรี่ต้องการมากขึ้นเป็นประมาณวันละ 140 มก. อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผลไม้เปรี้ยวและผักใบเขียว

การรับประทานวิตามินซีคือขบวนการดูดซึม เนื่องจากวิตามินซีละลายในน้ำได้ วิตามินซีที่รับประทานเข้าไปจะไปอยู่ในผิวหนึ่งหมอกมากกว่าผิวชั้นในถึง 5 เท่า และมีผลในการช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระในผิว

ซึ่งแอสคอร์บิลฟอสเฟตเป็นวิตามินซีที่ละลายได้ดีและคงตัวอยู่ในน้ำได้ วิตามินซีที่รับประทานเข้าไปจะไปอยู่ในผิวหนึ่งหมอกมากกว่าผิวชั้นในถึง 5 เท่า และมีผลในการช่วยลดปริมาณอนุมูลอิสระในผิว จึงเป็นส่วนผสมในครีม โลชั่น และน้ำมัน ข้อดีของสารตัวนี้คือมีค่า pH หรือค่าความเป็นกรด-ด่าง ที่เป็นกลางจึงไม่ระคายเคืองต่อผิว

จากการทดสอบพบว่า การทาวิตามินซีหนึ่งหมอกสามารถลดอาการไหม้จากแสงแดดได้ โดยหากผสมวิตามินซี ลงไปตัวก็จะมิประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำให้ได้ผลใกล้เคียงกับครีมกันแดดที่มีออกซิเบนโซนเป็นส่วนประกอบ และหากใช้วิตามินซี วิตามินอี และออกซิเบนโซน รวมกันก็จะสามารถป้องกันภาวะพิษจากแสงแดดได้เกือบ 100% อย่างไรก็ตาม วิตามินซีไม่สามารถป้องกันการย่อยของผิวได้ รวมทั้งยังไม่มีการศึกษาและทดสอบกับคนจำนวนมาก เพื่อยืนยันว่าวิตามินซีมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพียงใดในเรื่องดังกล่าว

**วิตามินอี (Alpha-Tocopherol)**

วิตามินอีประกอบด้วยโทโคเฟอรอล (Tocopherols) และโทโคเทรียโนล (Tocotrienols) ซึ่งพบในผัก น้ำมันพืช เมล็ดพืช หัวพืช ถั่ว แป้งสาลี เนยเทียม เนื้อสัตว์ และนม วิตามินอีเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่สำคัญในพลาสมาและเม็ดเลือดแดงที่ช่วยปกป้องสารประกอบไขมัน (Lipid) ในเนื้อเยื่อเซลล์จากอนุมูลอิสระ จากการศึกษพบว่า ผิวหนึ่งบริเวณที่มีไขมันมาก เช่น ใบหน้า มีปริมาณวิตามินอีมากกว่าผิวหนึ่งบริเวณแขนถึง 20 เท่า เนื่องจากไขมันคือองค์ประกอบสำคัญในการนำวิตามินอีสู่ผิวหนึ่ง วิตามินอีสามารถละลายได้ในไขมัน ทนความร้อนและความชื้นได้ดี และเสื่อมสภาพเมื่อสัมผัสกับแสงและออกซิเจน

ร่างกายสามารถรับวิตามินอีได้วันละ 3,000 มก. อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยไม่เป็นอันตราย แต่สำหรับผู้ที่มีการของความดันโลหิตและเบาหวาน ไม่ควรใช้ในขนาดสูงกว่า 4,000 มก. และพบว่ายาระบายและยากฆ่าเนื้องอกที่ต้านวิตามินอีด้วย วิตามินอีมีข้อเสียได้ดังในเรื่องการรักษาความยาวของผิว คือ ช่วยในการรักษาผิวของเซลล์ใหม่ การทำงานของต่อมและฮอร์โมน รวมทั้งการซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายไป การขาดวิตามินอี ทำให้เซลล์เม็ดเลือดแดงประจำ แขนง และต่อมลูกหมากผิดปกติ จึงเกิดเป็นริ้วรอย และมีภาวะเสื่อมของไขมันอย่างผิดปกติ

ผลการทดลองพบว่า วิตามินอี สามารถลดอาการไหม้จากแสงแดด ช่วยลดริ้วรอย และทำให้ผิวอ่อนนุ่มขึ้น ในการทดลองเกี่ยวกับมะเร็งผิวหนัง การทาและรับประทานวิตามินอีจะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งในสัตว์ทดลองได้ ส่วนการรับประทานวิตามินอีและวิตามินอีก็ยังคงสม่ำเสมอ ก็สามารถลดอัตราการเกิดเซลล์มะเร็งขึ้นที่หน้าได้ถึง 70% และพบคววว่า การรับประทานวิตามินอีวันละ 400 มก. ในผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารจะทำให้แผลหายเร็วกว่ากลุ่มที่รับประทานวิตามินอีกลุ่มที่ไม่มีผลต่อความหนาและสภาพของแผลเป็น

**วิตามินเอ (Retinol)**

พบมากในพืชที่มีสีเขียวและเหลือง ไข่แดง เนย และน้ำมันตับปลา ร่างกายจะสะสมวิตามินเอไว้ในตับ วิตามินเอจะถูกออกฤทธิ์เมื่อแปรสภาพเป็นกรดเรตินอิก และจะเสื่อมสภาพจากแสง ออกซิเจน และค่า pH ที่เปลี่ยนแปลง สารธรรมชาติและอนุพันธ์สังเคราะห์จากวิตามินเอนั้นเรียกว่า ๖ ๖ เรตินอยด์ (Retinoids) เรตินอยด์ เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง อาทิ ช่วยควบคุมการเจริญเติบโต และควบคุมการแสดงของเซลล์ผิว และลดการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ลดอาการอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันโรค กระตุ้นการซ่อมแซมผิวหนึ่งที่ถูกทำลายจากแสงแดด ช่วยยับยั้งกระบวนการสร้างอนุมูลอิสระในเซลล์ (Metallo Proteinase Enzyme) ที่เป็นตัวการในการสลายคอลลาเจน นอกจากนี้ยังทราบว่าการเสริมวิตามินเอช่วยลดอัตราการเกิดริ้วรอย ทำให้ผิวเรียบเนียนขึ้น กระ ฝ้า ขางแสง ลดจำนวนและขนาดของแอคทีน (Actinic Keratoses)

เบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) สารตั้งต้นของวิตามินเอ ที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระและปกป้องเนื้อเยื่อเซลล์จากอนุมูลอิสระโดยปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Lipid Peroxidation) พบมากในพืชเขียว แครอท มันฝรั่งหวาน แคนตาลูป เนื้อสัตว์ เนย และเนยแข็ง และถูกดูดซึมในร่างกายได้ดีเมื่อรับประทานร่วมกับอาหารที่มีไขมัน ในการทดลองกับสัตว์พบว่า เบต้าแคโรทีน สามารถยับยั้งมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากแสงแดด แต่ประสิทธิภาพยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ในคน เราสามารถรับประทานเบต้าแคโรทีนได้ถึงวันละ 180 มก. โดยไม่เป็นอันตราย แต่การรับประทานมากกว่า 30 มก. ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้ผิวเป็นสีเหลืองได้

**วิตามินบี 3 (Niacinamide)**

วิตามินบี 3 ที่ละลายในน้ำ พบในเนื้อเยื่อ หัวหน้ที่เผาผลาญสารอาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย มีคุณสมบัติในการสร้างคอลลาเจน เพื่อลดการเกิดริ้วรอยของเซลล์ผิว และกระตุ้นการสร้างฟิลลากริน (Filaggrin) และอินัวลูกริน (Involucrin) มีความคงตัวสูงเมื่อถูกแสง ออกซิเจน และความร้อน สามารถทำงานร่วมกับวิตามินอีได้ดี

โคเอ็นไซม์ คิวเท็น และ โค คิวเท็น ยูบิควินอล (Co-Enzyme Q10, Co Q10 Ubiquinone) โคเอ็นไซม์ คิวเท็น เป็นโมเลกุลเล็ก ๆ ที่มีอยู่ในเซลล์ของร่างกายตามธรรมชาติ ถูกค้นพบเป็นครั้งแรกเมื่อ 40 ปีมาแล้ว หลังจากนั้นก็ได้มีการใช้โคเอ็นไซม์ คิวเท็นกันอย่างแพร่หลาย

ซึ่งทำหน้าที่สำคัญในกระบวนการเผาผลาญเปลี่ยนสารอาหารให้เป็นพลังงาน พบมากในวัยที่มีภาวะสุขภาพสูง ได้แก่ หัวใจ ไต และตับ หากขาดคิวเท็น เซลล์จะเสื่อมสภาพ เป็นผลให้ผิวหนังเหี่ยวโทรมและเกิดริ้วรอยก่อนวัย สุนัขยูบิควินอลซึ่งเป็นรูปลดทอนแล้วของยูบิควินอล มีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแดนท์ที่ละลายในไขมันเพียงชนิดเดียวที่ร่างกายสร้างขึ้นมาได้อาจจะพบยูบิควินอลในบริเวณผิวหนังชั้นนอกมากกว่าผิวชั้นในถึง 10 เท่า

ในการทดสอบพบเซลล์ผิวหนังมนุษย์ โคเอ็นไซม์ คิวเท็น สามารถป้องกันการสลายจากแสงยูวีเอ ช่วยชะลอความเสื่อมตามธรรมชาติ ให้เซลล์สร้างเส้นใยด้วยการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์ เพิ่มระดับของกรดไขมันที่ให้ความชุ่มชื้นในผิวชั้นใน ไม่เป็นพิษต่อเซลล์ในเรตินอิกในไซโต ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของผิวหนังและเส้น มีความระคายเคืองต่ำแม้จะใช้ในปริมาณความเข้มข้นสูง สามารถใช้ในผิวบอบบาง แต่อาจมีอาการคันผื่น ๆ ออกเมื่อใช้ร่วมกับเครื่องสำอางบางชนิด อย่างไรก็ตาม จากการทดลองกับหนู พบว่า โคเอ็นไซม์ คิวเท็น ไม่ลดอายุขัยของหนู และไม่ส่งผลต่อการสะสมตัวของรังสีที่เกิดจากไขมันในเนื้อเยื่อซึ่งพบในสิ่งมีชีวิตที่อยู่มาแต่แรก จากการทดลองกับโคเอ็นไซม์ คิวเท็น สังเคราะห์หรือสังเคราะห์จากสารสังเคราะห์ พบว่าสามารถลดอัตราการเกิดริ้วรอยในหนูปัจจุบันมีการนำโคเอ็นไซม์ คิวเท็นมาใช้เป็นสารแอนติออกซิแดนท์เพื่อป้องกันและรักษาโรคหลายชนิด รวมทั้งชะลอความแก่

**ซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเทส (Super Oxide Dismutase - SOD)**

เป็นเอนไซม์ชนิดหนึ่งในระบบป้องกันเป็นตัวทำลายอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญในอวัยวะต่าง ๆ จากการทดลองพบว่า การเลี้ยงหนอนปกติด้วยสารสังเคราะห์ที่คล้ายกับซูเปอร์ออกไซด์ ดิสมิวเทส จะอายุยืนอายุได้ถึง 44% และในหนอนที่แก่เร็วกว่าด้วยอายุยืนอายุได้ถึง 67%

**สารประกอบฟลาโวนอยด์ (Flavonoids Compounds)**

สามารถยับยั้งเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างอนุมูลอิสระ เช่น แซนทีน ออกซิเดส (Xanthine Oxidase) และไลโปเปอร์ออกซิเดส (Lipo Peroxidase) นอกจากนี้ยังสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระและปกป้องเซลล์ของดีเอ็นเอ (DNA) โดยตัว สารในกลุ่มนี้ ได้แก่ รูทีน (Rutin) ที่ในจินอล (Pynogenol) เควอเซทิน (Quercetin) แคเทชิน (Catechin) และเนริงกิน (Naringin) โดยที่สารรูทีนและเคอควิซิน มีความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินอีถึง 10 เท่า รูทีนและกรดคลอโรจีนิก (Chlorogenic Acid - CGA) พบมากในใบชาเขียว ส่วนที่ในจินอลหรือวิตามินบี 3 เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทนความร้อนได้ดี สกัดได้จากเปลือกสน (French Maritime Pine) และเมล็ดองุ่น นอกจากนี้ยังมีถิ่นกำเนิดการทดสอบความทนทานมาแล้ว สมุนไพรไทย ๆ เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นชัน หรือโสม ก็เป็นสมุนไพรหลักในวงการวิทยาศาสตร์ทั่วโลกว่ามีประโยชน์มากกว่าตัวอื่น มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับวิตามินอีธรรมชาติ คือ ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ในผิวหนึ่งชั้นลึกที่สุดของหนังกำพร้า มีผลทำให้ช่วยสมานแผล รวมถึงการใช้รักษาแผลที่รุนแรง แผลเป็น ฯลฯ และมีกรวิจัยพบว่า สารผสมของวิตามินอี คือ ดีแอล-แอลฟา-โทโคเฟอรอล (DL-Alpha-Tocopherol) ร่วมกับวิตามินอี วิตามินบี 3 จะช่วยป้องกันผิวหนึ่งจากดวงอาทิตย์ได้ดีด้วย

**การใช้ครีมบำรุงผิวอย่างเข้าใจ**

การใช้ครีมบำรุงผิวควรใช้ของผสมเสมอ เช่น ทุกครั้งที่ทาหน้าหรือร่างกาย เป็นการป้องกันไม่ให้ผิวหนึ่งแตกเป็นขุย บางครั้งผิวหนึ่งแตกเป็นขุย บางครั้งผิวหนึ่งแตกเป็นขุย โดยเฉพะอย่างอื่นในหน้าหนาว มักจะเกิดการคันสากตึงผิวหนึ่งแหมงหมักเอง การใช้ครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของวิตามินธรรมชาติและสารสกัดจากสมุนไพรที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อผิวหนึ่งมากที่สุดนั้น หากคุณรู้จักวิธีเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอแล้ว ความรู้สึกดีแห่งความงาม สวย สะดุดตาจะเป็นของคุณอย่างแน่นอนไม่ไกลเกินเอื้อมแน่ ๆ..

ขอบคุณที่มา [www.newunewlook.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=178790&Ntype=1](http://www.newunewlook.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=178790&Ntype=1)