

ฉลาดเลือกครีมกันแดด

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2551

เพราะความกลัวแดดจะแผดผิว ให้ดำจนเกินงามตาม ที่โฆษณาต่างส่งเสียงกันมา เลยทำให้สาว ๆ น้อยใหญ่ต้องหันหน้าเข้าหาครีมกันแดดกันสักครั้ง

แต่...จะเลือกแบบไหนดีนะ ขวดนี้ SPF-15 แต่ขวดโน้น SPF-30 กันน้ำได้ด้วย ลังเลค่ะเวลา ยืนอยู่หน้าชั้นสินค้า จำพวกครีมกันแดด มันละลานตาไปหมด ทั้งยี่ห้อ สีสีน และสรรพคุณจากศัพท์แสงที่ไม่คุ้นเคย

ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่า SPF หรือเอสพีเอฟ นั้นย่อมาจาก Sun Protection Filter จะเป็นตัวที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการกรองรังสีดวงอาทิตย์ ยิ่งค่าเอสพีเอฟสูงก็ยิ่งกรองรังสีได้มาก

การจะใช้ครีมที่มีค่าเอสพีเอฟสูงมากหรือน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับรูปแบบการใช้ชีวิตของเราด้วย หากเป็นคนที่ออกทำงานแต่เช้ากลับบ้านค่ำมืด โอกาสเจอแสงอาทิตย์ ไม่น้อยมี ก็แทบไม่ต้องใช้ครีมกันแดดเลย หรือถ้าจะใช้ก็ควรเป็นคาร์ระดับที่อ่อนมาก จำไว้อย่างหนึ่งว่า สารกรองรังสีดวงอาทิตย์พวกนี้ เป็นสารเคมีที่นักวิทยาศาสตร์สังเคราะห์ขึ้น ควรเลือกใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพราะยิ่งพอกสารเคมีต่างๆ ไวก้นไปหน้า ก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ

ขั้นต่อมาก็มาดูที่ตัวเลข 30 และ 15 ที่ยกเป็นตัวอย่างนั้นเป็นแค่ส่วนหนึ่งของเอสพีเอฟ ที่มีแสดงกันตามผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด ดร.มาร์ติน ไวนส์ต็อก ผอ.สมาคมมะเร็งอเมริกา บอกว่า ถ้าหากคุณคิดว่าการทบครีมที่มีเอสพีเอฟ 30 จะช่วยป้องกันแดดได้ มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับเอสพีเอฟ 15 ขอให้คิดใหม่ มันไม่ใช่อะไรอย่างนั้น

ข้อเท็จจริงก็คือ SPF-15 จะช่วยบล็อกรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ได้ 93.3 เปอร์เซ็นต์ ส่วน SPF-30 นั้น จะป้องกันรังสีได้ 96.7 เปอร์เซ็นต์ แต่ถา SPF-45 ป้องกันได้ 97.8 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีอันไหนที่ป้องกันได้ 100 เปอร์เซ็นต์คะ รุอย่างนี้แล้วคงพอช่วยไหหายง และเลือกครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิวของตัวเองได้มากขึ้นนะคะ