

肌膚美白面面觀

文/中西合作醫療中心 詹雅閔、鄭慧滿 醫師

「小珍因為暗沈的膚色和臉上的斑斑點點非常苦惱，電視上廣告的瓶瓶罐罐，她的梳妝台上一瓶不缺，每天擦擦抹抹下來，少說也要一兩個鐘頭，但是總是看 不出成效。這天，媒體報導又推出新的美白配方，小珍遲疑著不知該不該試試 ……」

『一白遮三醜』是國人普遍的觀念，所以坊間或媒體上只要出現標榜能夠讓肌膚白皙、剔透的產品，都會讓大家趨之若鶩，有些產品甚至要價不菲呢！到底它們的效果又是如何呢？或許您和小珍一樣，有著這樣的疑問。就讓我們一起揭開美白產品神秘的面紗吧！

影響膚色的因素有哪些？

在談到美白之前，先讓我們了解影響皮膚顏色的因素。其實皮膚中的所有成分都是皮膚呈色的原因之一，但最主要的有下面幾點：

1. 黑色素：由基底層黑色素（麥拉寧）細胞所製造，是酪氨酸（Tyrosine）經過酪氨酸酶及一連串的氧化作用所合成。黑色素的量及它們在表皮內的分布是決定不同膚色的最重要因素。
2. 血管中血色素：血色素在體內主要負責氧氣的運送。血液循環好，血管中的含氧量較高，皮膚自然透紅發亮；血液循環差，血液中含氧量不足，皮膚自然暗沉。
3. 角質層的厚薄：過厚的角質層，會造成皮膚蠟黃無光澤。
4. 皮膚皺紋：皮膚上的皺紋，造成光線陰影，而使皮膚顯得暗沈。

常見美白產品的作用機轉

所以美白要顧及的層面還真不少呢！因此才有各式各樣、不同作用的美白產品出現。目前常見於各種美白產品成分的機轉包括：

1. 抑制酪氨酸酶：

酪氨酸酶就是在黑色素形成過程中最重要的一個酵素。對苯二酚（Hydroquinone）是目前抑制酪氨酸酶公認最有效的，屬於醫師處方用藥，須在醫師指示下使用方能減少它的副作用（包括刺激性或致敏性）。其他像是杜鵑花酸（Azelaic acid）、維他命 A 酸也有類似的作用，也是需要醫師處方。至於麴酸（Kojic Acid）或熊果素（Arbutin）則是目前衛生署公告核可的美白成分。由於有些膚質對於酸類的成分本來就易產生敏感現象，所以目前衛生署對於一般化妝保養品可以使用的濃度有所規定。

2. 還原黑色素：

包括維他命 C 磷酸鎂複合物 MAP (Magnesium Ascorbyl Phosphate)、維他命 C 糖甘 (Ascorbyl Glucoside) 等。主要是還原已形成的黑色素，並不能抑制黑色素的形成。

3. 促進舊角質及黑色素代謝：

果酸及水楊酸屬於此類。較低濃度的果酸 (0.5 % ~10 %) 可用於一般居家保養品中，高濃度的果酸 (如果酸換膚) 則須由醫師或醫師指導下操作。

其他常在美白保養品中出現，具有一定輔助效果的成分包括：甘草萃取 (除了可以解除敏感現象，還可協同美白) 及多種“抗氧化”的成分 (如維他命 C、維他命 E、白茶萃取、洋甘菊萃取、乳糖酸、各種多酚類〈 polyphenols，如紅酒、葡萄等))，都有輔助其他美白成分，加強美白效果的作用。另外，如果您對美白的要求很高，而且時間及經濟上都許可，還可到醫院的皮膚科尋求專業的美白治療，進行左旋維他命 C 超聲波導入、果酸換膚等醫學美容的照顧，可以讓美白的效果更上一層樓！這些目前熱門的技術，只要在皮膚科醫師監測下合理的施行，是相當安全無虞的美白技術。不過，就和所有美白方法一樣，它們的效果也不是一蹴可及的，通常需要一定的療程才有比較顯著的成效。

飲食中的美白秘密

其實飲食中也有美白的秘密喔！適當的補充維他命和礦物質，除了可以減少自由基對皮膚的傷害，也可以促進皮膚進行新陳代謝。富含維他命 C 的香吉士、檸檬、番石榴、草莓、柑桔，新鮮綠葉蔬菜，或是有很多維他命 E 的胚芽、全穀類、堅果類、植物油 (玉米、黃豆、葵花子、油菜籽)、豆製品、蛋黃等，都是經濟實惠確有實效的美白抗氧化聖品。

食物中的美白殺手

另外，最好也避免吃一些所謂的感光性高的食物，比如說香菜 (芫荽)、九層塔、芹菜等。這些蔬菜可以在人體內分解出一種感光性物質，導致對陽光的吸收增加，甚至使對此類感光性物質敏感的人產生“蔬菜日光性皮膚炎”，而出現局部皮膚搔癢、灼熱感、水腫或水疱等症狀。

中藥美白

中藥也有一些具有美白滋潤效果。如：薏仁、茯苓、山藥、珍珠粉、玉竹、麥門冬、天門冬、黃精、首烏、白木耳、黑木耳等。有些同時也是日常生活中常用到的食材呢！至於喜歡在臉上塗塗抹抹的愛美人士們，也有中藥美白面膜可供選擇，像是「七白散」就是其中一種。將含有白芷、白茯苓等七種美白效果的中藥研成細粉，過篩後以清水、蛋白或牛奶調勻，均勻塗敷於全臉或局部，同樣具有不錯的效果。

防曬是擁有白晳肌膚的基本功

在這還是要提醒大家，有一件事是在追求白淨肌膚時千萬不可忽略的，那就是 -- 加強防曬。別忘了：陽光是刺激黑色素細胞，產生黑色素的最主要因子呢！不論春夏秋冬、陰天晴天，一定要養成每天擦防曬產品的習慣，而且要選擇全方位、可以同時隔離紫外線 A、B 的產品。同時要記得視紫外線的強弱，選擇適當的防曬係數，適時補充，並添加遮陽帽、長袖衣物、或是遮陽傘等。

生活上維持潔白肌膚的秘訣

保持情緒上的樂觀，生活作息正常，睡眠充足，不要常生氣、不抽煙、熬夜，謝絕刺激性食物，如辣椒、芥末、咖啡等，更是維持潔白皮膚的秘訣！相信在這樣最簡單、自然的情況下，您我都能成爲人人稱羨的『白美人』！

