รู้หรือไม่ ผิวหนังก็มีกลไกป้องกันตัวเองจากแสงแดดได้เช่นกัน

รู้หรือไม่ ผิวหนังก็มีกลไกป้องกันตัวเองจากแสงแดดได้เช่นกัน

โดยในภาวะปกติผิวหนังจะป้องกันตัวเองโดยสร้างเม็ดสีที่ผิวหนังเพิ่มขึ้นและเพิ่มความหนาของเซลล์ผิวหนังชั้นหนังกำพร้าชั้นบนเพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดด โดยเซลล์ชั้นบนสุดจะสะท้อนรังสี UV และยังมีโปรตีนบางชนิดที่สามารถดูดซับรังสี UV โดยเฉพาะช่วงของ UVB ได้

ภัยร้ายทำลายผิวที่มาพร้อมกับแสงแดด คือ รังสี UV ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

UVA สามารถผ่านทะลุเข้าไปทั้งชั้นหนังกำพร้าและชั้นหนังแท้ ทำอันตรายต่อโครงสร้างและเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและยังเป็นปัจจัยที่เร่งการก่อตัวของอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวเกิดริ้วรอย

UVB สามารถผ่านทะลุชั้นหนังกำพร้าและหนังแท้ชั้นบนเท่านั้น เป็นปัจจัยที่กระตุ้นการเกิดกระ ฝ้า และจุดด่างดำ ผิวบวมแดงและแสบร้อน ผิวไหม้หากถูกแดดเผาเป็นเวลานานก็จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้

UVC เป็นรังสีคลื่นสั้น ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกดูดซับโดยก๊าซโอโซนในชั้นบรรยากาศ

วิธีง่ายๆ คือ พยายามปกป้องผิวจากแสงแดด โดยหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วง 10.00 น. ถึง 15.00 น. ซึ่งจะมีปริมาณของแสง UVB ซึ่งเป็นตัวการหลักในการเกิดการไหม้แดดมากกว่าช่วงเวลาอื่นของวัน ถ้าจำเป็นต้องออกไปกลางแดด ควรสวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่หมวกปีกกว้าง กางร่ม พยายามอยู่ในที่ที่มีร่มเงา สวมแว่นตากัน UV เพื่อป้องกัน การเกิดต้อกระจก และถ้าจะให้ดีก็ควรเสริมสร้างเกราะป้องกันผิว บำรุงผิวให้แข็งแรงจากภายใน อาจเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยเติมคอลลาเจนให้แก่ผิว เพราะเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของผิว

ประโยชน์ของคอลลาเจน คือ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง โดยจัดการกับสารอนุมูลอิสระที่ถูกเร่งมาจากปัจจัยต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะรังสี UV ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิว ทั้งยังช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ และเรียบเนียน ต่อต้านการเกิดริ้วรอยก่อนวัย นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต โดยเฉพาะหลอดเลือดเล็ก ป้องกันการสูญเสียน้ำที่ชั้นผิว และช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน ทำให้ผิวกระจ่างใสดูมีชีวิตชีวาอย่างเป็นธรรมชาติ

คอลลาเจนพบมากในเนื้อปลาทะเล สาหร่ายทะเลหรือสาหร่ายน้ำจืด น้ำมะพร้าว เนื้อไก่ เนื้อหมู ไข่ขาว ผักเขียวต้ม ผลไม้สีแดง กระเทียม กระดูกปลาและกระดูกสัตว์ต่างๆ เนยแข็งและชีส ข้าวโอด ชาเขียว ชาดำ เป็นต้น หรือถ้าต้องการความสะดวก อาจเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เน้นเสริมคอลลาเจนให้ร่างกาย ในปัจจุบันมีให้เลือกมากมาย แต่ขอแนะนำให้เลือกจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ ควรเป็นชนิดที่เป็นคอลลาเจนบริสุทธิ์ ไม่ผสมสารเร่งขาวและสารสังเคราะห์อื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย มีขนาดโมเลกุลเล็ก ดูดซึมได้ง่าย ร่างกายใช้ประโยชน์เต็มที่ จะได้ไม่หลงเหลือสารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อตับและไต คอลลาเจนในรูปเม็ดบรรจุในซองซิปล็อคก็เป็นทางเลือกที่ดี เพราะพกพาสะดวก รับประทานง่าย ไม่ต้องเสียเวลาชง ไม่ต้องทนกลิ่นเหม็นคาว บางสูตรมีส่วนผสมคุณภาพสูงที่ช่วยลดความหมองคล้ำ ลบเลือนริ้วรอย ช่วยกระชับรูขุมขน ลดปัญหาสิว รักษาสมดุลไขมันในผิวหนัง ลดปัญหาหน้ามัน ทำให้ผิวกระจ่างใส และช่วยปกป้องผิวไม่ให้ผิวแห้งหยาบกร้าน เพิ่มและช่วยเก็บรักษาความชุ่มชื่นให้ผิว ผิวเนียนนุ่ม ไม่แห้งกร้าน

ถึงแดดจะแรง ลมจะร้อนแค่ไหน แต่ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจปกป้องผิวจากแสงแดดและมลภาวะต่าง ๆ ด้วยปราการที่แข็งแกร่งทั้งภายนอกและภายในเสียแต่เนิ่นๆ และทำอย่างต่อเนื่อง ผิวของคุณก็จะดูอ่อนวัยและคงสดใสไปอีกนานเท่านาน

เอื้อเฟื้อข้อมูลโดย: ยูลิฮันกรุ๊ป (ประเทศไทย) ผู้นำด้านนวัตกรรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มียอดขายอันดับหนึ่ง ได้แก่ โซล ซีเครท คอลลาเจน ทั้ง 3 สูตร (Seoul Secret Collagen for Her, Seoul Secret Collagen for Her plus, Seoul Secret Collagen for Men) และสโนวซ์ (snowz) อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.seoulsecret.com/th

###

มาทำความรู้จักกับสารกันแดดกันเถอะ

ในปัจจุบันมีสารกันแดดให้เลือกใช้มากมายจนนับไม่ถ้วน แต่โดยทั่วไปแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มหลักๆ ได้แก่

• สารกันแดดสะท้อนแสง (physical sunscreen) เป็นสารเพิ่มคุณสมบัติสะท้อนแสง ส่วนมากไม่ทำปฏิกิริยาการแพ้กับผิวหนัง เช่น titanium dioxide, zine oxide เป็นต้น สารในกลุ่มนี้สามารถป้องกันได้ทั้ง UVA, UVB, visible light และ infrared light
• สารกันแดดดูดแสง (chemical sunscreen) เป็นสารที่สามารถดูดซับพลังงานของแสงแดดไว้ก่อนที่แสงลงไปที่ผิวหนัง สารในกลุ่มนี้มีหลายชนิด ซึ่งสามารถดูดซับพลังงานในช่วงที่ต่างกันและอาจทำให้เกิดการแพ้ได้
• ค่า SPF Sun Protection Factor เป็นค่าในการวัดอัตราการปกป้องผิวจากรังสี UVB โดยเป็นคำที่ถูกกำหนด และยอมรับโดยยุโรป และอเมริกา และตัวเลขที่อยู่หลัง SPF ก็คือ (ดัชนีป้องกันแสงแดด) ตัวเลขนี้จะบอกระยะเวลานานที่สุดที่คุณสามารถอยู่กลางแสงแดดได้ก่อนผิวจะไหม้เกรียม จำนวนเท่าที่สามารถป้องกันรังสี UVB ได้ โดยเทียบกับผิวปกติที่ไม่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด และครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงๆ ไม่ได้บ่งบอกว่าจะสามารถป้องกันรัง

สี UVA ได้แต่จะป้องกันเพียงแค่ UVB เท่านั้นเอง

• ค่า PA (Protection Grade of UVA หรือระดับการป้องกันแสง UVA) ใช้ดูระดับการป้องกันแสง UVA ที่บอกค่าโดย PA มีอยู่ 3 ระดับ ได้แก่ PA+ สามารถกันยูวีเอได้บางส่วน ส่วนมากจะกันได้ช่วง 320-340 นาโนมิเตอร์เท่านั้น เหมาะกับการป้องกัน ทั่วๆ ไป PA++ สามารถกันยูวีเอได้เกือบครบทั้ง 400 นาโนมิเตอร์ เหมาะกับผู้ที่ต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง ส่วน PA+++ สามารถกันยูวีเอได้ครบถึง 400 นาโนมิเตอร์ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการป้องกันแสงแดดเป็นเวลานาน

ครีมกันแดดโดยทั่วไปจะมีค่า SPF 15-50 PA+ ขึ้นไป ซึ่งมีทั้งครีมกันแดดที่สามารถกันน้ำได้และกันน้ำไม่ได้ ซึ่งผลิตออกมาหลายรูปแบบ เช่น ครีม สเปรย์ และโลชั่น เป็นต้น ส่วนครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของครีมรองพื้น ซึ่งมีคุณสมบัติทั้งป้องกัน UV จากแสงแดดและช่วยปรับสภาพสีผิวให้เรียบเนียนและสม่ำเสมอมากขึ้น ค่า SPF ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ SPF15-30 PA+ ขึ้นไป แต่ในปัจจุบันได้มีนวัตกรรมการนำ BB Cream (Blemish Balm Cream) นำมาผสมผสานกับครีมกันแดดเพื่อการปกป้องอย่างมีประสิทธิภาพ และด้วยคุณสมบัติที่เด่นชัดของ BB Cream ในเรื่องของการปรับสภาพสีผิวให้เรียบเนียนและกระจ่างใสอย่างสม่ำเสมอ ด้วยเนื้อครีมที่บางเบากว่าครีมรองพื้นทั่วไป จึงไม่ทิ้งความมันไว้บนใบหน้า มีค่า SPF15-50 PA+++ ซึ่งเหมาะกับสภาพผิวของคนเอเชียเป็นอย่างดี นับได้ว่าเป็นเคล็ดลับหน้าใสสไตล์เกาหลีที่นิยมกันอยู่ในขณะนี้

เอื้อเฟื้อข้อมูลโดย: ยูลิฮันกรุ๊ป (ประเทศไทย) ผู้นำด้านนวัตกรรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มียอดขายอันดับหนึ่ง ได้แก่ โซล ซีเครท คอลลาเจน ทั้ง 3 สูตร (Seoul Secret Collagen for Her, Seoul Secret Collagen for Her plus, Seoul Secret Collagen for Men) และสโนวซ์ (snowz) อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.seoulsecret.com/th