

維他命 C 和皮膚保養

這一文章由美國加州大學生物化學家，歐州科技研究大學諮詢教授鄭韋德博士提供。鄭博士目前是美國麗久維皮膚美容研究中心的副總裁兼研究部主任。

維他命 C 廣泛地存在於水果，蕃茄，馬鈴薯和綠葉蔬菜中，是人體的一種重要營養成分。人體缺乏維他命 C 就容易得壞血病，其主要症狀是牙床和皮下出血。所以維他命 C 在化學上稱為抗壞血酸 (Ascorbic acid)。維他命 C 在水中的溶解度很大，呈微酸性，在數分鐘內就會被氧化，十分不穩定。這就是含有大量維他命 C 的食物容易變質的原因。在市場上出售的維他命 C 營養品，都是粉狀和丸片狀，用於口服。

最新科學研究揭示了維他命 C 對皮膚健康有重要的功能。美容界的人士可能都知道自由氧基團是皮膚老化的一個重要因素。採用抗氧化物質，防止自由氧基團對皮膚的侵害是皮膚保養的重要途徑。維他命 C 的抗氧化功能顯著地勝於傳統使用的維他命 E。科學研究發現維他命 C 的含量在受陽光損害的皮膚中大大低於正常皮膚的含量。將維他命 C 塗用在皮膚上再經受陽光照射，皮膚受損的程度大大減少。這些實驗揭示了維他命 C 能夠幫助皮膚抵抗陽光的損害，為皮膚防曬提供了新的武器。通常使用的防曬膏的防曬度在 SPF10 - SPF20 之間，它們能夠減少但不能杜絕陽光對皮膚的損害。比如在一定陽光強度下，皮膚不塗用任何防曬膏在一個小時內就會被曬傷。如

果塗用 SPF20 的防曬膏，皮膚在一個小時後的相對損害是 1/20，即 5%。如果皮膚含有充足的維他命 C，5% 的相對損害能夠被進一步消除。不少美國皮膚科醫生建議防曬膏和維他命 C 合用以更有效地抵禦陽光對皮膚的侵蝕。

醫學實驗也揭示了維他命 C 能夠影響成纖維細胞的功能，使其產生更多的成膠質。因此維他命 C 不僅幫助皮膚防止陽光的損害而且還可以去除皺紋幫助皮膚的恢復青春。

科學研究還發現維他命 C 能夠抑止酪氨酸酶的活性。其抑制功能為常用漂白劑氫醌 (Hydroquinone) 的 6% 左右。酪氨酸酶是皮膚黑色素的生成的重要催化劑，沒有這一催化劑，黑色素的產生就變得十分困難。因此維他命 C 在一定濃度下能夠防止黑色素生成，使皮膚變白。經常使用維他命 C，可以避免雀斑和黑斑的生成，保持臉部潔白，完美。

人體本身不能合成維他命 C，只能從食物中獲取。人體中的維他命 C 總含量為 1,500mg 左右，維他命 C 先被身體的其他功能和活動所消耗。肉體和精神上的壓力與緊張，會使維他命 C 從皮膚上大量流失，所以皮膚相當需要維他命 C。口服維他命 C，經消化系統，血液循環，輸送到皮膚的效率不高。

維他命 C 直接塗用於皮膚具有極大的優良性。實驗證明維他命 C 一旦被皮膚吸收，就擦不掉，洗不去，出汗也不影響，可以在皮膚中存留三天之久。

大多數皮膚保養產品是水相或水和油相的混合。維他命 C 在水中的不穩定性，會引起產品的變色，變質，造成了它在化粧品應用上很大的困難。長期以來，維他命 C 與皮膚保養品沒有多大緣份。現代的化學技術迅速發展，為改造維他命 C 化學構造，提高其穩定性，應用於皮膚保養，提供了可能性。

在化學上維他命 C 和金屬離子結合後就變為比較穩定的絡合物。目前比較穩定的維他命 C 的絡合物有維他命 C 的鎂磷酸酯 (Magnesium ascorbyl phosphate)，維他命 C 的鎂焦谷氨酸酯 (Magnesium ascorbate PCA)，和維他命 C 的雙棕櫚酸酯 (Ascorbyldipalmitate) 等等。這些維他命 C 的絡合物容易被皮膚吸收，並很快釋放游離維他命 C，發揮其功效。

目前美國和加拿大已經有維他命 C 的精華素在市場出售。維他命 C 護膚抗老的熱潮在正在美加崛起，並逐漸走向整個世界。希望維他命 C 這支新的生力軍為人類的皮膚保養抗老作出巨大的貢獻！