

Newspaper : Naew Na	Date: 23 February 2014
'HEADLINE' : วิตามินในเครื่องสำอาง	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 51
Circulation : 100,000	PR Value : 114,750



วิตามินในเครื่องสำอาง

ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ ล้วนมีวิตามินเป็นองค์ประกอบสำคัญ และการเติมวิตามินทั้งหลายลงไปเครื่องสำอางนั้นๆ ถือเป็น “จุดขาย” อย่างหนึ่ง ที่มาของวิตามินเหล่านั้นอาจแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 แหล่ง คือ วิตามินที่เป็นสารสกัดมาจากธรรมชาติ เช่น ผัก และผลไม้ หรือ พืชพรรณต่างๆ และวิตามินที่มาจากสารเคมีที่สังเคราะห์ขึ้น ตัวอย่างวิตามินที่จะพบได้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ได้แก่

วิตามิน A : เป็นวิตามินที่นิยมเติมลงในเครื่องสำอางอย่างมาก อย่างไรก็ตามมีสารเคมีหลายตัวที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินเอ โดยใช้ชื่อรวมๆ ว่า เรตินอยด์ (Retinoids) ซึ่งมาจากสารตั้งต้น คือ เบต้า-แคโรทีน (beta-carotene) นั่นเอง พบมากในพืชที่มีสีเขียว เช่น ผักต่างๆ และสีส้ม-เหลือง เช่น แครอท ไข่แดง เนย ตับ และน้ำมันตับปลา ชื่ออื่นๆ ของวิตามิน A ในเครื่องสำอาง ได้แก่ retinol, retinyl esters, retinoic acid, retinyl palmitate, acitretin และ adapalene ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวหนัง และสร้างคอลลาเจน ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผิว ลด ริ้วรอย ทำให้ผิวเนียนกระจ่าง ลดการอักเสบ และลดเกิดสิวเสี้ยน แต่ปัญหาของการใช้วิตามิน A เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง คือ ความไม่คงตัวโดยเฉพาะเมื่อโดนกับแสง ส่วนวิตามิน A ตัวที่มีความคงตัว ก็มักจะประสิทธิภาพต่ำ และยังไม่มีรายงานทางวิชาการว่าวิตามิน A มีประโยชน์ใดๆ ต่อเส้นผม ดังนั้นการเติมวิตามิน A ลงในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ใช้กับเส้นผม อาจไม่มีความจำเป็น

วิตามิน B : สารเคมีที่อยู่ในกลุ่มหรือเป็นอนุพันธ์ของวิตามิน B หลายตัวที่ถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง เช่น สาร panthenol (วิตามิน B5), niacin (วิตามิน B3) และ biotin (วิตามิน H), วิตามิน B เป็น co-enzyme ของวิตามิน A และทำหน้าที่ร่วมกันในกระบวนการสร้างพลังงาน ให้เซลล์ ในบรรดาสารอนุพันธ์เหล่านี้ วิตามิน B5 หรือ panthenol เป็นตัวสำคัญและนิยมมากที่สุด มักพบในผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม เช่น แชมพู ครีมนวดผม ครีมแต่ง-จัดทรงผม มีคุณสมบัติให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผม ทำให้ผมหนาแน่นมีน้ำหนักและสปริงตัวสวย ส่วน Biotin ซึ่งบางคนเรียกว่า วิตามิน H เป็นตัวช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรง

วิตามิน C : เป็นอนุพันธ์หนึ่งของกรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) โดยเมื่ออยู่ในร่างกายจะทำหน้าที่ในการจัดการกับอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี จึงได้รับการขนานนามว่าเป็นสารต้านความแก่ (anti-aging ingredient) สารอนุพันธ์อื่นๆ ในกลุ่มวิตามิน C ที่ใช้กัน คือ ascorbyl palmitate, magnesium ascorbyl phosphate และ trisodium ascorbyl phosphate ประโยชน์ของวิตามิน C คือ ช่วยปกป้องเซลล์ผิวหนังจากอันตรายจากแสงแดด ช่วยป้องกันผิวไหม้

ห่อนยาน ลดริ้วรอย และทำให้ผิวหน้ากระจ่างขึ้น พบมากในผลไม้รสเปรี้ยวและผักใบเขียว อย่างไรก็ตามสิ่งที่ยากมากที่จะรักษาคูณประโยชน์ของวิตามิน C ในเครื่องสำอางไว้ได้นาน เพราะวิตามิน C ไม่ค่อยคงตัวและสลายตัวได้เร็ว ยกเว้นที่อยู่ในฟอร์มของเอสเทอร์ เช่น ascorbyl palmitate จะมีความคงตัวดี แต่ต้องอยู่ในภาวะความเป็นกรด-ด่าง (pH) กลางๆ

วิตามิน D : จัดเป็นฮอร์โมนจากสารสเตียรอยด์ซึ่งมีผลต่อระดับแคลเซียมในร่างกาย ร่างกายสามารถสร้างวิตามิน D ได้เมื่อสัมผัสกับแสงแดด ประโยชน์ของวิตามิน D ในเครื่องสำอาง คือทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันผิวหน้าจากแสงยูวี และช่วยป้องกันอาการผื่นที่ผิวหนังจากโรคสะเก็ดเงิน (psoriasis) แต่ไม่มีข้อมูลทางวิชาการระบุประโยชน์ของวิตามิน D ต่อเส้นผม

วิตามิน E : เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในธรรมชาติ และนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางต่างๆ เป็นอันดับสองรองมาจากวิตามิน A ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระไม่ให้ทำอันตรายต่อเซลล์ผิวหนัง ช่วยลดอาการแดงและไหม้ของผิวจากแสงแดด ช่วยลดริ้วรอย และทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้นขึ้น แต่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันประโยชน์ของวิตามิน E ต่อเส้นผม ตามธรรมชาติวิตามิน E พบมากในผักน้ำมันพืช เมล็ดพืช ข้าวโพด ถั่ว แป้งสาลี เนื้อสัตว์ และนม

วิตามิน F : ความจริงแล้วไม่ใช่วิตามิน แต่เป็นกรดไขมัน (fatty acids) ที่จำเป็นเพราะร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ เช่น กรด linoleic, linolenic และ arachidonic ปกติแล้วเราจะไม่ใช้กรด linoleic ทาลบนผิวหนังโดยตรง เพราะทำให้เกิดการระคายเคือง แต่ผู้ผลิตจะใส่กรดเหล่านี้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับผิวหนังบางชนิด ประโยชน์ของวิตามิน F คือช่วยลดการอักเสบของผิว ช่วยอุ้มน้ำได้ดี จึงเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว ช่วยแก้ปัญหาของภาวะผิวแห้ง และลดสะเก็ดแห้งของวิตามิน F ที่รู้จักกันดี คือ ในดอกอีฟเวนนิงพริมโรส

วิตามิน K : เป็นวิตามินที่สร้างโดยแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ของเรา เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน และทำหน้าที่ในการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดหยุดไหลในบริเวณที่เกิดบาดแผล มีการนำวิตามิน K มาใช้ในเครื่องสำอาง โดยเชื่อว่าสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และช่วยลดปัญหารอยดำคล้ำรอบดวงตาและบริเวณใต้ตา แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการยืนยันผลดังกล่าวว่าจริงหรือไม่ ผู้ผลิตก็มักจะยังใส่วิตามินเหล่านี้ลงในสูตรผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่อไป แม้ว่าในความเป็นจริงแล้วจะมีประโยชน์หรือไม่ก็ตาม แต่การที่ยังคงวิตามินเหล่านี้ในสูตรเครื่องสำอาง ก็เป็นความหวังหนึ่งที่นักวิจัยในอนาคตจะพิสูจน์ได้ว่า...วิตามินเหล่านี้มีประโยชน์จริง หรือเปล่า?

ดร.ประไพภัทร คลังทรัพย์

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)