



### 透視化粧品裡的「維他命C」

**維**他命C在化粧品界非常受歡迎，廣泛應用於各種護膚產品中。一般含有維他命C的精華液多數呈透明或帶有複方的乳白色，隨著時間推移，產品會漸漸地變成黃褐色，這也讓不少消費者對產品產生疑問；是過期了嗎？變了色的維他命C化粧品還可以用嗎？食品藥物管理署（下簡稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡逸姍醫師來為大家解惑。

#### 維他命C對光線與溫度敏感

維他命C也稱為抗壞血酸，是一種對光線和溫度極為敏感的化合物。當暴露在光線下時，維他命C會迅速降解和氧化，這不僅會降低其功效，還可能導致產品變質。蔡逸姍醫師指出，市售的維他命C產品常常使用深色包裝，能有效阻擋光線，從而減少維他命C的降解速度，保持其活性和功效。當維他命C產品開始改變其顏色時，通常表示產品已經開始氧化，因此效力可能已大大降低，且不建議繼續使用。

由於維他命C容易氧化與降解，因此在化粧品中常使用維他命C的衍生物來取代，例如：抗壞血酸磷酸鎂鹽（MAP）和抗壞血酸磷酸鈉（SAP），這些衍生物既能保留維他命C的功效，又不易被氧化，能提高產品的穩定性和有效性，進而延長產品的保存期限。

由於人體無法自行合成維他命C，也很難在體內儲存，必須透過飲食或外用補充。蔡逸姍醫師表示，通過食物攝取的維他命C，只有約7%能成功到達皮膚細胞作用。因此，可適度選用相關產品。

文字撰寫 | 遠見編輯群

