

破解維他命C的使用迷思

對於含維他命C的化粧品，有民眾詢問，是不是含量越高越好呢？蔡逸姍醫師說明，根據研究報告顯示，使用於化粧品的維他命C含量只要介於10%~20%濃度，即可發揮不錯的功效，但在濃度超過20%之後，功效則沒有太大的差異，反而容易提高刺激、敏感的機率。

白天也能安心塗抹

此外，坊間流傳著「維他命C不能在白天塗抹」這個說法其實是錯誤的！研究指出，維他命C具有抗氧化和光保護的效果，在防曬之前使用維他命C產品，能增強防曬效果；至於白天使用維他命C會使皮膚變黑的誤解，可能是因為維他命C本身帶有黃褐色，塗抹後容易誤認為皮膚顏色變深。

化粧品的維他命C含量與功效成正比嗎??

- 10%~20%濃度，即可發揮不錯的功效
- >20%濃度，功效則無太大的差異

白天使用維他命C產品會變黑??

- 白天能安心使用！在防曬前使用相關產品，能增強防曬效果。

蔡醫師指出，隨著配方的改進，現今某些市售產品經過改良，使其無需冷藏，可以直接存放在室溫下。然而，如果購買時產品在銷售端是冷藏的，則建議在家中也須冷藏保存。

食藥署也提醒，化粧品使用後如產生不適症狀，建議用清水沖洗並儘快諮詢皮膚科醫生。

文字撰寫 | 遠見編輯群