حمض الأسكوربيك للبشرة.. فوائد مذهلة

وللإفادة من خصائصة الجمالية على البشرة، رصدنا لك فوائد حمض الأسكوربيك للبشرة، كيفية استخدامه، آثاره الجانبية، ومجموعة من أهم المستحضرات الغنية به.

ما هو حمض الأسكوربيك؟

حمض الأسكوربيك، والاسم المعروف به الأكثر شيوعاً هو الفيتامين سي، هو فيتامين موجود في أطعمة كثيرة، يباع كمكمل غذائي، وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء، ولا يتم تخزينه في الخلايا الدهنية في جميع أنحاء الجسم مثل الكثير من الفيتامينات والمعادن الأخرى. ولذلك من الضروري اعتماد نظام غذائي غني بحمض الأسكوربيك للحفاظ على مستوياته في الجسم.

هذا الفيتامين هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على منع الجذور الحرة من التشكل في الجسم والتسبب في مشاكل مثل الالتهابات والأمراض. كما أنه يلعب دوراً في إنتاج الكولاجين. كما يُعتبر من أهم العناصر الغذائية الضرورية لنمو وتطور وإصلاح جميع أنسجة الجسم. ويشارك في العديد من عمليات

الجسم، بما في ذلك امتصاص الحديد، ووظيفة المناعة المناسبة، والتئام الجروح، وصيانة الغضاريف والعظام والأسنان.

يوجد حمض الأسكوربيك بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات، كما يتم إنتاجه صناعياً لاستخدامه في منتجات العناية بالبشرة، لا سيما مقشر البشرة وسيروم الوجه وماسكات البشرة.

فوائده للبشرة

• يكافح حمض الأسكوربيك إنتاج الميلانين في الجلد، المسؤول عن الإصابة بفرط التصبغات وتغير لون البشرة وظهور البقع الداكنة على الوجه، إذ يعمل على تبييض البشرة والتخلص من التصبغات من دون تغيير لون الجلد الطبيعي.

• يكافح ظهور التجاعيد المبكرة ويساعد في حماية البشرة من الإصابة بسرطان البشرة الناجم عن التعرض لأشعة الشمس.

• يحمي البشرة من الجذور الحرة، ويساعد في إصلاح خلايا الجلد التالفة.

• يعمل على تجديد البشرة ومنحها مظهراً شاباً خالياً من التجاعيد.

• يحارب التلف الذي يسببه التعرض الكثيف للأشعة فوق البنفسجية، وتلوث الهواء، ما يحافظ على صحة خلايا البشرة.

• يساعد في تعزيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، وكلاهما من ألياف البروتين التي تنتج في شكل طبيعي وتساعد في إبقاء الوجه مشدوداً وممتلئاً.

• يمنع إصابة البشرة بالشيخوخة المبكرة ويحافظ على مظهر مشرق ومتوهج.