



راهنمای خرید ضد آفتاب

www.bananshop.org



چکیده مقاله

ضد آفتاب باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟ از چه سنی باید از این کرم استفاده نمود؟ آیا استفاده ی آن برای کودکان مجاز است؟ هر چند وقت یکبار باید آن را تمدید کرد؟ در این مطلب به تمامی این سوالات میپردازیم.

گروه نویسندگان بنان شاپ

دسته بندی: [راهنمای خرید](#)



زمان تقریبی مطالعه این مقاله:

۱۷ دقیقه

[لینک این مقاله در وبسایت بنان شاپ جهت](#)

[ثبت نظرات شما](#)

اگر تا به حال نسبت به خرید کرم ضد آفتاب هیچ اقدامی نکرده اید و نسبت به استفاده کردن آن بی توجه بوده اید، همین الان با خواندن این مقاله اقدام به خرید بهترین محصول انتخابی مناسب، برای پوست صورتتان نمایید. لازم است بدانید، که زدن کرم ضد آفتاب هیچ ربطی به هوای آفتابی و گرما ندارد، بلکه شما باید حتی زیر آسمان ابری نیز از ضد آفتاب برای سلامتی پوست خود استفاده کنید. تا بدین صورت از اشعه ای که منجر به آفتاب سوختگی، سرطان پوست و پیری زودرس می شود، جلوگیری به عمل بیاید. قطعاً تا اینجاى مقاله اکثر شما عزیزان مشتاق به استفاده از این کرم کارایی و معجزه گر شده اید، پس برای برگزیدن بهترین های متناسب با پوست تان، با ما در این مطلب همراه باشید.

کرم ضد آفتاب چیست؟

یک محصول موضعی برای محافظت از پوست در مقابل نور خورشید، کرم ضد آفتاب است که بخشی از اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) را جذب یا منعکس می کند. لذا این محصول به محافظت در برابر آفتاب سوختگی کمک می کند و مهم تر از همه از سرطان پوست جلوگیری می کند. کرم های ضد آفتاب به صورت لوسیون، اسپری، ژل، فوم، پودر و دیگر محصولات موضعی تولید می شوند. استفاده از این کرم ها به همراه دیگر وسایل محافظتی مانند: لباس های پوشیده، کلاه آفتابگیر، دستکش، عینک و ... توصیه می شود. در واقع کرم ضد آفتاب به دو نوع ضد آفتاب فیزیکی و شیمیایی تقسیم می شود، که در ادامه مقاله به توضیحات لازم در خصوص آن ها می پردازیم.



ضد آفتاب شیمیایی یا ارگانیک

همه مواد به غیر از روی و تیتانیوم، ترکیبات ضد آفتاب شیمیایی تلقی می شوند. این ضد آفتاب ها به جای ایجاد سدی در روی پوست، مانند لوسیون به پوست شما جذب می گردند. این ترکیبات فعال، یک واکنش شیمیایی ایجاد می کنند، که نور ماورا بنفش را به گرما تبدیل می کند، تا نتواند به پوست آسیب برساند.

مزایای ضد آفتاب شیمیایی

- لطیف است و خیلی راحت روی پوست پخش می شود.
- برای حفاظت از پوست، به مقدار کمی از آن نیاز است.

معایب ضد آفتاب شیمیایی

- با توجه به ترکیبات متعددی که در این نوع کرم به کار رفته است، با زدن آن احتمال سوزش و خارش روی پوست وجود خواهد داشت.
- اثر گذاری این ضد آفتاب و جذب شدنش به ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد.
- امکان دارد، منافذ پوست های چرب را مسدود کند.
- هرچه SPF کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، احتمال تحریک برای انواع پوست های حساس بیشتر خواهد بود.



ضد آفتاب فیزیکی

در این نوع ضد آفتاب، وجود دو ترکیب غیر آلی اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم، باعث شده که ضد آفتاب فیزیکی نام بگیرد. در صورتی که ضد آفتاب های فیزیکی به مقدار لازم استفاده شوند و به مدت کافی روی پوست بمانند، می توانند هر دو اشعه WB و UVA را مهار کنند. مزیت دیگر این ضد آفتاب ها این است، که چون با پوست واکنش شیمیایی انجام نمی دهند، ریسک بروز واکنش های حساسیتی کمتر بوده و برای پوست های حساس به ویژه اطفال مناسب تر هستند.

مزایای ضد آفتاب فیزیکی

- ماندگاری زیادی دارند.
- احتمال تحریک پوست، از جمله سوزش و خارش در این نوع از کرم کم است.
- از پوست در برابر اشعه UVA و UVB محافظت می کند و در گروه ضد آفتاب های طیف وسیع قرار دارد.
- به محض استفاده، از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند و نیازی به صبر کردن ندارد.

معایب کرم ضد آفتاب فیزیکی

- خیلی راحت از روی پوست پاک می شوند و نیاز به استفاده مجدد خواهند داشت.
- اگر درست استفاده نشود، می تواند محافظت کمتری داشته باشد. زیرا اشعه UV می تواند بین مولکول های کرم ضد آفتاب نفوذ کند و وارد پوست شود.
- امکان دارد یک رد سفیدی از خود را بر روی پوست جای بگذارند.



SPF مناسب برای کرم ضد آفتاب چند است؟

SPF همان ضریب محافظت در برابر آفتاب است، که نشان می دهد که یک محصول تا چه اندازه می تواند از پوست در برابر پرتوهای خورشیدی UVB محافظت کند. در واقع یک ضد آفتاب با SPF 30، اگر طبق دستور استفاده شود، از رسیدن ۹۷ درصد اشعه UVB به پوست جلوگیری می کند. اگر چه SPF های بالاتر از حفاظت بیشتری برخوردار هستند، اما ماندگاری کمی دارند، بنابراین باید در طول روز چندین بار آن ها را تمدید کرد. بر طبق گفته متخصصین هیچ ضد آفتابی، به طور کامل و ۱۰۰ درصد نمی تواند از پوست در برابر آسیب و سوزش محافظت کند. همچنین تحقیقات نشان داده اند، که SPF 100 در مقایسه با SPF 50، تفاوت مهمی را در محافظت از پوست در برابر آسیب و سوختگی ایجاد می کند. در مجموع حداقل SPF در ضد آفتاب SPF می باشد



انواع کرم ضد آفتاب بر اساس نوع بافت

۱. کرم ضد آفتاب ضد آب
۲. ضد آفتاب ژله ای
۳. ضد آفتاب مخصوص کودکان و پوست های حساس
۴. کرم ضد آفتاب لوسیون
۵. کرم ضد آفتاب پودری
۶. کرم ضد آفتاب اسپری

کرم ضد آفتاب ضد آب

اگر شما می‌کنید و به دنبال محصولی هستید که ضد آب باشد، بهتر است که این مدل از ضد آفتاب‌ها را برای خود خریداری کنید. این ضد آفتاب‌ها غلیظ‌ترند و به جای بطری درون تیوب قرار می‌گیرند. حداقل ماندگاری این ضد آفتاب‌ها روی پوست، ۲ ساعت است.

ضد آفتاب ژله‌ای

این نوع از ضد آفتاب‌ها بر پایه الکل هستند، بنابراین احساس چسبندگی یا چربی در پوست شما را ایجاد نمی‌کنند، اما ممکن است اثرات خشکی بر جای بگذارند.



ضد آفتاب مخصوص کودکان و پوست های حساس

پوست برخی از افراد نسبت به ضد آفتاب ها واکنش نشان می دهد. دقت کنید که برخی از ضد آفتاب هایی که در بازار موجودند، برای کودکان بسیار مناسب می باشند. بدین جهت این نوع ضد آفتاب ها، برای افراد دارای پوست های حساس نیز مناسب هستند.

کرم ضد آفتاب لوسیون

لازم است بدانید، که بعضی از مدل های این محصول به صورت لوسیون می باشد. از مهم ترین مزیت های آن ها می توان به ارزان بودن، کاربرد آسان و خشک نشدن اشاره کرد. با این حال، ممکن است، با زدن ضد آفتاب لوسیونی، احساس چسبندگی یا چرب بودن در پوست ایجاد شود.

کرم ضد آفتاب پودری

ضد آفتاب پودری به پمک شباهت زیادی دارد، خشک و بدون چربی می باشد. از این رو می توانید در طول روز و قبل از آرایش از آن ها استفاده کنید.

کرم ضد آفتاب اسپری

ضد آفتاب هایی که به شکل اسپری هستند، بر پایه الکلند، چرب نیستند و ممکن است که پوست را خشک کنند.



سایر نکات و فاکتورهای مهم در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب

۱. توجه کردن به نوع پوست
۲. کرم ضد آفتاب برای پوست خشک
۳. کرم ضد آفتاب برای پوست چرب
۴. کرم ضد آفتاب برای پوست حساس
۵. کرم ضد آفتاب برای پوست مختلط
۶. کرم ضد آفتاب باید حاوی آنتی اکسیدان باشد
۷. مقاوم در برابر تعریق و آب باشد
۸. دقت کردن به برچسب طیف گسترده کرم ضد آفتاب
۹. توجه کردن به فاکتور حفاظتی SPF

۱۰. دقت کردن به ترکیبات ضد آفتاب

۱۱. کرم ضد آفتاب مناسب با رنگ پوست

۱۲. توجه کردن به تاریخ انقضای محصول

۱۳. خرید از فروشگاه های لوازم آرایشی معتبر

۱۴. خرید از فروشگاه های لوازم آرایشی معتبر

توجه کردن به نوع پوست

از جمله مهم ترین معیاری که در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب باید در نظر گرفته شود، توجه کردن به نوع پوست می باشد. در واقع هر یک از افراد دارای پوستی مختص به خود هستند، که باید حتما بر اساس آن ضد آفتاب مناسب را خریداری نمایند. چرا که در غیر این صورت استفاده از کرم ضد آفتاب نامناسب نه تنها سودی برای شما ندارد، بلکه می تواند نتایج زیان باری به همراه داشته باشد.

کرم ضد آفتاب برای پوست خشک

پوست های خشک به دلیل حساسیت و آسیب پذیری هایی که دارند، به حفاظت بیشتری نیاز دارند. شما باید ضد آفتابی را انتخاب کنید، که پوستتان را در مقابل اشعه های UVA و UVB محافظت کند. اگر ضد آفتاب شما، عدد SPF 30 یا ۵۰ را دارا باشد، محصولتان یکی از مناسب ترین و بهترین ها برای پوست های خشک می باشد.

کرم ضد آفتاب برای پوست چرب

ضد آفتاب های مناسب برای پوست های چرب و مستعد آکنه، سبک و فاقد چربی هستند. افرادی با داشتن چنین پوستی، باید به دنبال کرم های ضد آفتاب با برچسب غیر کمدوژنیک باشند. این کرم های ضد آفتاب به عنوان یک فرمول بدون عطر، حاوی هیالورونات سدیم برای تأمین رطوب پوست بسیار کاربرد دارند. هم چنین اسید لاکتیک موجود در این کرم های ضد آفتاب، به پوست برای پاکسازی منافذ و کاهش براق بودن آن کمک می کند.



کرم ضد آفتاب برای پوست حساس

وقتی که صحبت از پوست های حساس به میان می آید، انتخاب هر محصول آرایشی سخت و سخت تر می شود. از این رو چنین افرادی، باید به خوبی از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنند و بهترین ضد آفتاب را خریداری نمایند. کرم ضد آفتاب برای پوست های حساس، دارای ترکیبات مرطوب کننده و آبرسان هستند و در ساختار آن ها از فیلترهای شیمیایی کمی استفاده شده است. در اصل ضد آفتاب های حاوی ترکیبات ضد التهابی، بهترین محصولات برای پوست های حساس به حساب می آیند. چرا که به سرعت جذب می شود و التهاب ناشی از خشکی پوست را تا حد زیادی کاهش می دهند.

کرم ضد آفتاب برای پوست مختلط

این نوع پوست دارای دو یا چند نوع مختلف پوست در صورت می باشد، به طوری که ممکن است وضعیت پوست شما بین فصول مختلف تغییر کند. به طور معمول، نوع پوست مختلط با خشک شدن و پوسته پوسته شدن گونه ها مشخص می شود، در حالی که چربی و درخشندگی بیش از حد در سایر نواحی صورت ظاهر می شود. کسانی که پوست مختلط دارند در چالش مداوم با منطقه T خود هستند، که شامل پیشانی، بینی و چانه می شود. این افراد باید از ضد آفتاب هایی استفاده کنند، که ترکیبات و فرمولاسیون به کار رفته در آن بتواند تعادل چربی را در جاهای مختلف پوست برقرار کند. در مجموع ضد آفتاب مناسب برای پوست های مختلط بهتر است، که فاقد چربی و

آبرسان قوی باشد. چون که با آبرسانی کامل و کنترل چربی از ایجاد جوش و آکنه که رایج ترین عارضه در پوست های مختلط است جلوگیری می شود.

کرم ضد آفتاب باید حاوی آنتی اکسیدان باشد

آنتی اکسیدان ها یک راه دیگر برای جلوگیری و مقابله با پیری پوست تلقی می شوند. لذا در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب، باید حتما این فاکتور مهم مورد توجه قرار بگیرد. چون که آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند، که می توانند با خنثی سازی آسیب رادیکال های آزاد، کمبودهای ذاتی ضد آفتاب را جبران کنند.



مقاوم در برابر تعریق و آب باشد

کرم ضد آفتاب مناسب و با کیفیت، باید در برابر عرق کردن و آب دوام زیادی از خود نشان بدهد. این بدان معناست که سطح SPF پس از ۴۰ دقیقه ماندن داخل آب تغییر نکند. برخی از ضد آفتاب های ضدآب تا ۸۰ دقیقه نیز ماندگاری دارند.

دقت کردن به برچسب طیف گسترده کرم ضد آفتاب

به عنوان یکی دیگر از آپشن های خرید این محصول، شما باید به دنبال ضد آفتاب هایی باشید، که برچسب های طیف گسترده UVA/UVB روی آن ها باشد. وجود این برچسب ها بدین معناست، که ضد آفتاب در برابر هر دو اشعه UV از شما محافظت می کند. اشعه UVA که باعث پیری پوست می شود و UVB که برنزه شدن و سرطان پوست را به دنبال دارد.

توجه کردن به فاکتور حفاظتی SPF

استفاده کردن از حداقل SPF ضد آفتاب (SPF 30) ، می تواند به میزان ۹۷ درصد از پوست در برابر اشعه UVB محافظت کند. SPF های بالاتر برای پوست های روشن تر یا افرادی مناسب است که پوستشان به راحتی می سوزد. در کل هیچ ضد آفتابی نمی تواند به طور ۱۰۰ درصد اشعه های مضر خورشید را مسدود کند.

دقت کردن به ترکیبات ضد آفتاب

در هنگام خرید این محصول کارایی و شگفت انگیز باید تا حدی در مورد ترکیبات آن آشنایی داشته باشید. اگرچه مهم است، که ضد آفتاب حاوی حداقل یکی از فیلترهای UVA مانند اکامسول، اکسی بنزون، دی اکسید تیتانیوم، اکسید روی یا آووبنزون باشد، اما این امکان وجود دارد که برخی از آن‌ها واکنش خوبی با پوست شما نشان ندهند. به فرض مثال: موادی مانند اکسی بنزون ممکن است، باعث آلرژی شود و هورمون های شما را مختل کنند. دی اکسید تیتانیوم یا اکسید روی برای محافظت اضافه می شوند، اما می توانند برای پوست نیز مضر باشند. در صورت داشتن پوستی حساس، بهتر است از ترکیبات حاوی مواد الکلی استفاده نکنید.



کرم ضد آفتاب مناسب با رنگ پوست

در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب، لازم است که شما حتما این محصول را بر اساس رنگ پوست خود خریداری نمایید. چرا که SPF در ضد آفتاب ها می تواند عدد ۱۵، ۳۰ یا ۵۰ را کنار خود داشته باشد. این اعداد نشانگر قدرت ضد آفتاب در حفاظت از پوست در برابر اشعه UVB به حساب می آید.

کرم ضد آفتاب مناسب برای پوست زرد

هرچند که پوست این افراد در ظاهر سفید است، اما مقاومت لایه های آن با انواع پوست های دیگر، تفاوت دارد و با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سوختگی متوسطی ایجاد می کند. از این رو بهتر است، که این افراد از کرم های ضد آفتاب با SPF بین ۱۵ تا ۲۰ استفاده کنند.

کرم ضد آفتاب مناسب برای پوست روشن

افرادی با داشتن پوست روشن، به محض قرار گرفتن در زیر آفتاب دچار سوختگی می شوند. بنابراین لازم است تا از کرم ضدآفتابی با SPF 50 استفاده کنید و تا حد ممکن از این لایه حساس بدنتان محافظت کنید.

کرم ضد آفتاب مناسب برای پوست گندمی

این نوع پوست معمولا دچار سوختگی اندکی می‌شود و بهترین کرم ضد آفتاب برای پوست گندمی، ضد آفتابی است که SPF 15 درجه داشته باشد.



کرم ضد آفتاب مناسب برای پوست سبزه و تیره

در کل رنگ تیره از پوست، کم تر دچار سوختگی یا برنزه شدن می‌شود. اما اگر پوست شما سبزه است و با قرار گرفتن در زیر آفتاب تیره تر می‌شود، پیشنهاد می‌کنیم از کرم ضد آفتابی با SPF بین ۱۰ تا ۲۰ استفاده کنید.

توجه کردن به تاریخ انقضای محصول

این فاکتور هم در حین خرید کرم ضد آفتاب، خیلی مهم است و شما باید حتما قبل از این که خرید خود را نهایی کنید، بررسی کنید که کرم ضد آفتاب حداقل یک سال انقضا داشته باشد.

خرید از فروشگاه های لوازم آرایشی معتبر

این که شما لوازم آرایشی خود را با کیفیت بالا و اطمینان از اصل بودن خریداری کنید، باید حتما فروشگاه هایی را انتخاب کنید که مورد اعتماد سایر افراد باشند و تنوعی از محصولات آرایشی را ارائه دهند.

نتیجه گیری از مقاله راهنمای خرید ضد آفتاب

در راهنمای خرید کرم ضد آفتاب، تمام سعی ما بر ارائه مقاله ای کامل و دقیق در خصوص انتخاب بهترین کرم ضد آفتاب برای شما عزیزان بوده است. امیدواریم که به کمک متن فوق، بتوانید انتخابی هوشیارانه داشته باشید و بهترین ضد آفتاب را مناسب با نوع پوست، رنگ پوست و سایر آپشن های دیگر برگزینید. از همراهی یکایک شما عزیزان بی نهایت متشکریم.