

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 啥米是角鯊烷 角鯊烯 難道跟鯊魚有關嗎

在化粧品中，保濕是許多女性特別重視的環節，而不同產品的保濕成分也有其獨特之處。其中，角鯊烯與角鯊烷存在很多保濕產品中。角鯊烯與角鯊烷是什麼？和鯊魚有關係嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚專科李曉育院長，帶您深入了解它們的功效和正確使用方式。

### 角鯊烯 真與鯊魚息息相關

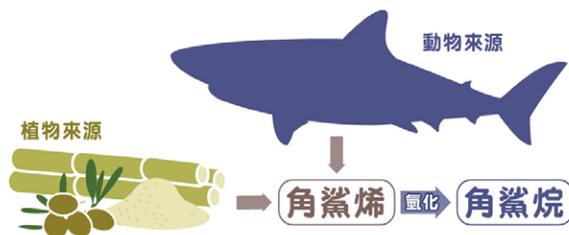
李曉育院長指出，鯊烯，又稱角鯊烯，是一種開鏈三萜類化合物，科學家最早是在鯊魚的肝臟中發現，因此得名角「鯊」烯。角鯊烯（Squalene）是人體可以自行合成的天然油脂，在人體皮脂中占有約 12%，能減少經皮水分過度散失，維持皮膚保水能力。過去，鯊魚確實是角鯊烯的主要來源，但隨著全球日趨重視海洋保育，現在的角鯊烯多為植物性成分，萃取自甘蔗、橄欖、米糠等原料。

雖然具有親膚保水能力，但是角鯊烯的穩定性較差，容易氧化；此時只要將角鯊烯氫化，就可得到較穩定的角鯊烷。

### 形成保護膜 減少皮膚傷害

仔細分析角鯊烷，它的化學結構與礦脂、礦物油相似，是透明無色的，質地滋潤不黏膩，很適合用在化粧品中，主要功效是維持肌膚保濕與鎖水，能與其他皮脂成分一起形成保護膜。食藥署也提醒，選擇有完整標示及適合自己的產品，再加上每日規律的清潔與保濕，才能讓您的皮膚保持最佳狀態。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 943 期）



## 聰明保濕 兩步驟更有效

### 首先補水 再做保濕

李院長強調，角鯊烷與角鯊烯都是封閉性且具阻絕性的保濕劑，若本身為易出油體質，使用角鯊烷或角鯊烯就可能油脂堆積的風險。使用時，應避開容易出油的部位（像是 T 字部位），或者是在氣候較乾冷時再使用較合適。此外，民眾在清潔臉部肌膚後，可先使用一些吸水性的潤膚乳，如玻尿酸、尿素或甘油等成分產品補充水分，再使用角鯊烷或角鯊烯的成分，可有效阻絕水分散失。

市售的保濕成分種類很多，到底應該選擇一種來擦，還是可以混合使用呢？李院長表示，市售的保濕產品眾多，且多是複方成分，因此混用沒有太大問題。若疊加使用時，建議從質地較「輕」的產品（如乳液、精華液），若仍覺得乾燥，再使用較為厚重滋潤產品（如乳霜）。

### 謹慎挑選 找出最適合自己的產品

建議民眾應該在購買時先看清產品標示是否完整，

並檢視全成分等資訊，以避免來路不明的產品。食藥署也提醒，使用任何化粧品前，建議先在手臂內側或耳後測試，經過幾天後若無不適或過敏反應，再繼續使用。若皮膚出現不適症狀而就醫時，請攜帶該化粧品（包含產品全成分標示），並告知當下的身體狀況、飲食內容、使用中的藥物種類及日常生活情形等，以利醫師評估診治。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 943 期）



## 認識保養品中的玻尿酸

保濕，是維持皮膚良好狀態的基本要素，其原理是將適當的水分保留在皮膚角質層，使其不會散失太快！當皮膚保有豐富的水分，外部角質層會較平整，肌膚看起來也會較光滑柔軟。

在保濕成分中，玻尿酸可說是最受民衆青睞，許多保濕產品皆標榜含有玻尿酸，但是，您知道玻尿酸是什麼嗎？為什麼它會出現在保濕產品中？食藥署邀請皮膚科醫師陳楷元來為民衆解惑，並進一步打破坊間對玻尿酸的迷思。

### 玻尿酸 具有黏彈性 保水性與潤滑作用

陳楷元醫師指出，玻尿酸 (Hyaluronic acid) 又稱透明質酸，是一種高分子多醣體，廣泛地存在於脊椎動物之結締組織、黏液組織、眼球之晶狀體及某些細菌的莢膜中，平均分子量介於 100 萬到 1000 萬 Dalton 之間，具有高度的黏彈性、保水性

和潤滑作用。

一般坊間的玻尿酸，主要由下列三種方式取得：

- 1. 動物組織提煉：**主要原料為雞冠與牛眼玻璃體。
- 2. 微生物發酵：**用葡萄糖做為碳源發酵液，以鏈球菌或乳酸球菌類為發酵菌種，於培養基中發酵 48 小時後，過濾菌絲體和雜質，用醇沉澱法得到產物。
- 3. 化學合成法：**採用多醣類聚合物合成。

### 抓住水分 玻尿酸的最大功效

玻尿酸的結構中含有許多氫鍵，容易與水結合，因此能補充皮膚所需的水分，同時減少水分的散失。陳醫師指出，玻尿酸本來就存在於人體中，相對於其他的保濕成分，玻尿酸溫和而且親膚性高，幾乎不太會造成不適或過敏反應，對於各種膚質來說，都相對安全。所以被廣泛地運用在化粧品及保養品中！

食藥署也提醒，民衆如使用保濕產品後皮膚出現狀況，應先停用該產品，並攜帶使用的產品（包含產品全成分的標示）就醫，以利醫師判斷並進行後續治療。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 928 期）

### 用了玻尿酸 為什麼皮膚越擦越乾

玻尿酸是許多人心目中的保濕聖品，但是，為什麼有人會覺得越擦越乾？陳楷元醫師指出，因為每個人的膚質差異大，相同商品用於不同肌膚，可能會產生不同效果。因此，保濕產品必須依個人膚質挑選，建議在購買前先行試用。

陳醫師進一步說明，市售玻尿酸產品往往是複方產品，會搭配其他成分達到保濕功效，此時，肌膚

可能對複方成分產生敏感的不適反應，若塗抹過度厚重，玻尿酸容易在皮膚表面形成一層屏障，阻礙毛孔與空氣間的通透性，反而產生乾燥的感覺。

### 質地越濃稠保濕效果越好嗎

陳楷元醫師表示，質地濃稠的玻尿酸，與皮膚保濕的效果沒有明顯關聯性，過於濃稠的玻尿酸反而容易在皮膚表面形成薄膜，造成皮膚封閉的情況。

### 玻尿酸產品價差大 該如何選擇

針對市售玻尿酸產品的價差大，陳醫師說，通常玻尿酸的分子量越大，產品價格也會越高。但是，許多產品配方會添加其他成分來達到產品宣稱的功效，還有品牌定位、生產製造成本等，都有可能影響到產品價格。陳醫師建議，貴的產品不一定好，便宜的也不一定不好，選擇適合自己皮膚的產品最重要。

陳醫師提醒，使用任何保濕化粧品前，建議先在手腕內側或耳後側測試，確認沒有刺激或過敏等不良反應。食藥署也建議，民衆如選購玻尿酸產品，應選購有完整標示的產品，再搭配其他保濕成分，可減少皮膚乾燥，才是讓肌膚維持水潤的好方法。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 928 期）

## 化粧品生產 品質把關有一套

您是否曾經好奇，每天使用的化粧品是如何製造出來的呢？日常生活中，凡施於人體外部、牙齒或口腔黏膜，用於潤澤皮膚、刺激嗅覺、改善體味、修飾容貌或清潔身體等用途者皆為化粧品。至

於這些日常使用的洗沐類粧品是如何生產、並做品質安全的把關呢？就讓食藥署帶您來一一了解！

以日常生活中最常使用的洗髮精及沐浴乳為例：

- ★**配方研發**：首先進行研發，確定沐浴乳的成分與配方比例，包括水、界面活性劑、增稠劑、香精等。如有使用到限量成分（如防腐劑），在研發階段亦須確認不超過規定用量。
- ★**原料及包裝材料採購**：根據配方，採購各種原料及包裝材料，並確認原料及包裝材料符合相關法規和品質標準。
- ★**製造作業**：依配方表將原料稱量後，按照特定的製程步驟依序執行混合 / 攪拌、加熱、乳化、消泡等步驟，製成半成品。製程參數的設計與控制，就是製造品質的關鍵，在製程中也會管制確保品質，譬如黏度與酸鹼度的測量、外觀性狀的檢視等。
- ★**包裝作業（充填 / 分裝、標示）**：半成品會充填 / 分裝至特定容器（包裝材料）中，然後進行產品標示和包裝，接著針對成品抽樣檢驗，包含微生物、黏度、酸鹼值、防腐劑及外觀檢視等。
- ★**成品放行**：廠內檢視生產及品質管制紀錄，確認產品原料使用（稱量）、製程步驟、包裝材料使用、包裝作業（充填 / 分裝 / 標示）、成品檢驗等資料，皆符合廠內標準及法規規範，才可以將產品裝運至市面流通販售。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 947 期）

