

هیالورونیک اسید چیست؟

اسید هیالورونیک (hyaluronic acid) از نظر فنی، به عنوان گروهی از مولکول‌های قند به نام پلی ساکاریدها به شمار می‌روند. این مولکول‌ها به طور طبیعی در بافت‌های همبند بدن یافت می‌شوند. با گذشت زمان، ذخایر هیالورونیک اسید بدن کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که سن یکی از دلایل است، اما بر اساس مطالعات دیگر، عوامل محیطی - مانند سیگار کشیدن و آلودگی هوا - نیز این روند را تسریع می‌کنند. اما خبر خوب این است که محصولات موضعی حاوی هیالورونیک اسید، چه به عنوان بخشی از لیست مواد موجود در مرطوب کننده یا به عنوان سرم، می‌توانند به بازسازی آن ذخایر تخلیه شده کمک کنند.

وظیفه‌ی اسید هیالورونیک چیست؟

اسید هیالورونیک مولکول‌های آب را جذب و محتوای آب پوست را افزایش می‌دهد و می‌تواند بیش از 1000 برابر وزن خود آب جذب کند. این اسید، همچنین به عنوان هیالورونان شناخته می‌شود، یک ماده شفاف و لکه دار است که به طور طبیعی توسط بدن شما تولید می‌شود.



بیشترین مقدار آن در پوست، بافت همبند و چشم شما یافت می‌شود. عملکرد اصلی آن حفظ آب یا رطوبت است تا بافت‌های شما به خوبی نرم و مرطوب بماند. هیالورونیک اسید کاربردهای مختلفی دارد. بسیاری از مردم آن را به عنوان مکمل مصرف می‌کنند، اما در سرم‌های موضعی، قطره‌های چشم نیز استفاده می‌شود.

خواص هیالورونیک اسید

مزیت کلیدی هیالورونیک اسید هیدراتاسیون و توانایی باورنکردنی در حفظ رطوبت است. برای درک اهمیت رطوبت برای پوست، ابتدا باید بدانید که پوست دی‌هیدراته - زمانی که لایه بالایی پوست آب کافی ندارد - خشک، زبر و پوسته پوسته به نظر می‌رسد.

موضوع فقط زیبایی شناسی نیست. پوست خشک می‌تواند خطرناک باشد. وقتی سد پوستی دست نخورده نباشد، می‌تواند باکتری‌ها را وارد کند که می‌تواند منجر به عفونت شود. طبق مطالعه‌ای، موانع پوستی آسیب دیده می‌توانند در بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله پوست خشک، درماتیت آتوپیک، روزاسه و آکنه نقش داشته باشند.

پس پوست هیدراته همان چیزی است که می‌خواهید. آبرسانی پوست بسیار مهم است زیرا پوست هیدراته، سالم تر و شاداب تر به نظر می‌رسد.

بر اساس برخی تحقیقات، پیری پوست با از دست دادن رطوبت پوست همراه است و اسید هیالورونیک عنصر کلیدی برای مبارزه یا معکوس کردن این علائم است. کرم‌های ضد چروک حاوی اسید هیالورونیک، عمق چین و چروک‌های اطراف لب و چشم را در یک دوره سه ماهه 10 تا 20 درصد کاهش می‌دهد. سفتی پوست نیز 13 تا 30 درصد بهبود پیدا میکند. استفاده از محصولات حاوی هیالورونیک اسید را در طول زمستان هم توصیه می‌شود، به خصوص زمانی که پوست در خشک‌ترین حالت خود قرار دارد.

حتی کسانی که پوست خشکی ندارند نیز، می‌خواهند اسید هیالورونیک را به روتین مراقبت از پوست خود اضافه کنند. این ماده مسئول ایجاد درخشندگی سالم در پوست است. یک مرطوب کننده حاوی هیالورونیک اسید، برای افراد در هر سنی توصیه می‌شود. برای شروع یک روال مراقبت از پوست، هیچ وقت دیر نیست.

برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با خواص هیالورونیک اسید می‌توانید مقالات تخصصی [فواید هیالورونیک اسید](#) و [هیالورونیک اسید برای پوست](#) را مطالعه کنید.



انواع هیالورونیک اسید

سه نوع اسید هیالورونیک وجود دارد:

1. **هیالورونیک اسید هیدرولیز شده**، اسید هیالورونیکی است که به عناصری به اندازه کافی کوچک برای نفوذ به پوست تجزیه شده است. این ماده مرطوب کننده است، اما مرطوب کننده ترین گزینه نیست، بنابراین برای افرادی که پوست چرب یا مختلط دارند، بهتر است.
2. **هیالورونات سدیم** عمیق تر به پوست می رود و حتی نتایج بهتری را ارائه می دهد، اگرچه اثرات آن چندان ماندگار نیستند. هیالورونات سدیم برای افرادی که پوست معمولی دارند بهترین است، زیرا به رطوبت اجازه نفوذ می دهد. این ماده احتمالاً در سرم ها پیدا خواهید کرد.
3. **هیالورونات استیل** سدیم دارای مزایای هیالورونات سدیم است اما نتایج طولانی تری دارد. برای افرادی که به رطوبت نیاز دارند، مانند کسانی که پوست خشک دارند، کسانی که در آب و هوای خشک زندگی می کنند، یا کسانی که به دنبال محصولی برای

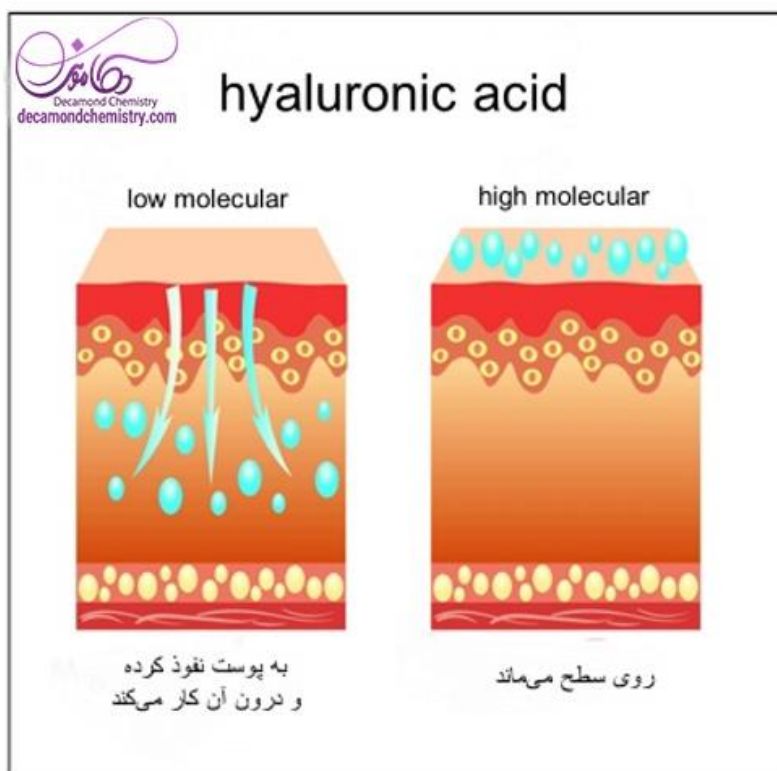
ماه‌های خشک زمستان هستند، بهترین است. البته قابل ذکر است که **هیالورونیک اسید خوراکی** یا قابل خوردن نیز وجود دارد که یک کپسول پر از ماده فعال است و به صورت **قرص هیالورونیک اسید** یا کپسول آن رایج می‌باشد.

در مورد کاربردها و منابع **هیالورونیک اسید طبیعی** هم می‌توانید مقالات [تزریق ژل هیالورونیک اسید](#) و [7 منبع طبیعی هیالورونیک اسید](#) را مطالعه کنید.

استفاده از اسید هیالورونیک در یک محصول موضعی

شما این ماده را در محصولات متعددی خواهید یافت، از جمله:

- سرم‌ها
- ماسک‌های ورقه‌ای
- کرم‌های دور چشم
- مرطوب کننده‌ها
- پاک کننده‌ها
- درمان‌های لب



عوارض جانبی هیالورونیک اسید

استفاده از هیالورونیک اسید به طور کلی بسیار بی‌خطر است و عوارض جانبی کمی گزارش شده است. از آنجایی که بدن به طور طبیعی آن را تولید می‌کند، واکنش‌های آلرژیک بسیار نادر است. در یک مطالعه بر روی 60 فرد مبتلا به استئوآرتریت که 200 میلی گرم روزانه به مدت یک سال مصرف کردند، هیچ عارضه‌ی جانبی منفی گزارش نشد. با این حال، اثرات آن در دوران بارداری یا شیردهی به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته است، بنابراین این گروه‌ها باید احتیاط کنند و از مصرف مکمل خودداری کنند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سلول‌های سرطانی به هیالورونیک اسید حساس هستند و مصرف مکمل‌ها می‌تواند باعث رشد سریع‌تر آن‌ها شوند. به همین دلیل، به طور کلی توصیه می‌شود که افراد مبتلا به سرطان یا سابقه سرطان از مصرف مکمل آن خودداری کنند. تزریق اسید هیالورونیک به پوست یا مفاصل خطر عوارض جانبی بیشتری دارد. با این حال، واکنش‌های منفی بیشتر با روش تزریق همراه است، نه خود هیالورونیک اسید.

نتیجه گیری

هیالورونیک اسید ترکیبی است که بدن شما تولید می کند و در بسیاری از غذاها و مکمل ها نیز یافت می شود. ممکن است برای سلامت پوست، التهاب و شرایطی مانند رفلکس اسید، خشکی چشم و آرتروز مفید باشد. مکمل های هیالورونیک اسید فواید زیادی برای سلامتی دارد و اکثر افراد می توانند با خیال راحت آن را مصرف کنند. اسید هیالورونیک به دلیل فواید پوستی، به ویژه رفع خشکی پوست، کاهش خطوط ریز و چین و چروک و تسریع در بهبود زخم شناخته شده است.

همچنین می تواند به تسکین درد مفاصل در افراد مبتلا به آرتروز کمک کند. از سایر کاربردهای قابل توجه این اسید می توان به قطره چشم هیالورونیک اسید اشاره کرد که برای تسکین خشکی چشم کاربرد دارد و همچنین قرار دادن اسید هیالورونیک به طور مستقیم از طریق کاتتر به مثانه برای کاهش درد است. به طور کلی، هیالورونیک اسید یک مکمل مفید برای شرایط مختلف، به ویژه موارد مربوط به سلامت پوست و مفاصل است. اضافه کردن آب استخوان به رژیم غذایی شما یک راه عالی برای افزایش مصرف اسید هیالورونیک است. به علاوه، غذاهایی مانند محصولات سویا، پرتقال، بادام، کلم پیچ و سیب زمینی شیرین، مواد مغذی را فراهم می کنند که ممکن است به طور طبیعی تولید اسید هیالورونیک بدن شما را افزایش دهد.

شرکت دکاموند شیمی وارد کننده و تأمین کننده ی تخصصی انواع روغن های گیاهی و مواد اولیه ی شیمیایی می باشد. برای خرید هیالورونیک اسید و اطمینان از کیفیت و اصالت آن یا دریافت مشاوره رایگان، می توانید با [کارشناسان فروش](#) شرکت دکاموند شیمی تماس حاصل فرمایید و با خیالی آسوده خرید خود را انجام دهید.