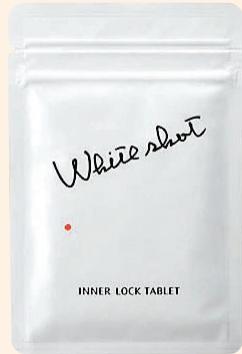


## 美白丸介紹

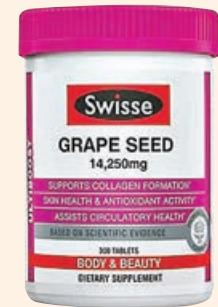


Pola White Shot  
Inner Lock Tab IXS  
1,400元

含有 Bayberry Bark S 及 YAC 精華，為肌膚提升活性清除功能及抗糖化，加上全球首創黑色素鎖定成分升級版 Micro Blannol EX 及 GluSODin，提升肌膚自我清除功能及過脂化黑色素鎖定功能，加強美白效果。

Caudalie Vinexpert  
AntiOxidant Dietary  
Supplements  
129元

少有的 100% 天然純素美白丸，加入白藜蘆醇及葡萄籽多酚，阻擋自由基傷害，抗氧化同時防皺，令肌膚重現光澤水潤。



Swisse Ultiboost Grape  
Seed Supplement  
229元

這款美白丸由維他命 C 與 E 配製而成，維他命 C 和 E 有助於防止細胞出現自由基氧化。另外更含有葡萄籽提取物，可支持膠原蛋白的形成及滋潤皮膚功能。

Transino White C Clear Whitening  
Supplement  
299元

日本唯一一款針對肝斑美白丸，主要是通過促進黑色素活性因子的功能，減少黑色素的沉澱，從而達到祛斑美白的效果。



**白髮增多**  
雖然至今沒有研究證實，服用美白丸與白髮增多有直接的關係，不過，在網上的討論區就有不少美白丸用家表示，服用美白丸後，白髮量有輕微增加的情況；由於美白丸的成分通常都是針對黑色素的形成，所以這功效也有可能影響髮絲的烏黑度。

# 慎服美白丸 宜忌你要知

有的女生天生黑色素細胞比常人活躍，即使勤力塗防曬及美白產品，也擺脫不了又黑又黃的肌膚。心急女生想達到美白效果，都會選擇服用美白丸。市面上越來越多不同種類的美白丸選擇，但在服用之前，建議還是先了解美白丸成分及副作用，若能針對個別變黑的原因對症下藥吃對美白丸，相信更容易達到有效的美白效果。

文：思齊

**網**上有很多美白丸推薦產品，不過吃進肚的東西還是小心查看成分為上。一般美白丸都靠加速新陳代謝，排出已生成的黑色素為目標；亦有一些美白丸主打抗氧化去黃、清除自由基、還原黑色素、排肝毒為主要功效，從源頭抑制黑色素生成；決定服用前也要注意美白丸副作用和服用宜忌，否則得不到效果又傷身。

市面上的美白丸，主要含有穀胱甘肽、維他命 C 和維他命 E 成分。眾所周知，維他命 C 及 E 的確有助煥白膚色，而穀胱甘肽亦可重點為肝臟排毒，因此，理論上對改善暗啞膚色有一定成效。另一方面，半胱氨酸也是不少美白丸的主要成分，日本製的美白丸尤其常見。半胱氨酸是氨基酸的一種，它有助促進人體的新陳代謝，令身體毒素加速排走；再加上它具有高效的抗氧化作用，直接對淡斑亮膚特別有幫助。

## 懷孕期間不建議服用

服用美白丸，要留意服用劑量及時間，應按照產品建議的指定劑量及時間服用，切忌服用多於建議劑量，同時也應留意產品是否需要於餐後或空腹服用。

另外，建議最好用清水送服美白丸，避免用茶、果汁或汽水等送服。而懷孕期間不建議隨便服用美白丸，若有疑問，應諮詢專業意見。

雖然美白丸是補充劑的一種，絕大部分產品無須醫生處方，也可在市面上買到，但假如服用不當，由此而來的副作用可能會對身體造成損害，所以，在決定服用美白丸之前，還是先向醫生諮詢專業意見比較好。

**■ 服用美白丸前應先了解自己體質。**

**對腎臟造成負荷**  
由於大部分美白丸都含有豐富的維他命 C，因此，部分使用者有機會出現肚瀉及腹痛的情況，使用者應先了解自己體質，從而多加留意。

**美白丸潛在副作用**  
美白丸主要成分為穀胱甘肽，若人體攝取過量的穀胱甘肽，有可能會對腎臟造成負荷，導致腎衰竭。

**美白丸潛在副作用**