

شامپوهای بدون سولفات



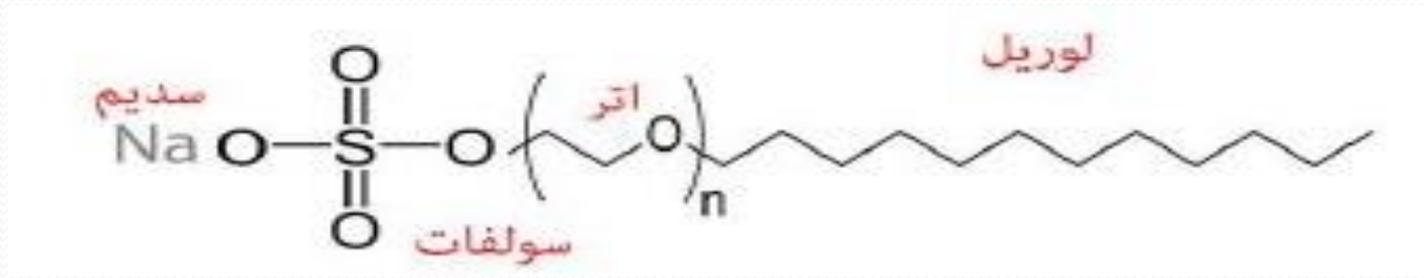
گردآورنده: رها ملانوروزی
کارشناس ارشد شیمی پلیمر

سولفات ها چیستند؟

- سولفات ها از منظر شیمیایی نوعی سورفاکتانت هستند که از واکنش سولفوریک اسید (sulfuric acid) با ماده شیمیایی دیگری ایجاد می شوند و در تولید بسیاری از محصولات شوینده از آن ها استفاده می شود. کار این مواد این است که سطح کشش سطحی بین شامپو و پوست سر را کاهش داده و به مواد فعال موجود در شامپو اجازه تمیز کردن موها و زدودن چربی و آلودگی از روی موها را می دهند.

- اما اخیرا اصطلاح سولفات‌ها را برای ترکیبات خاصی با پایه سولفات به کار می‌بریم که باعث نگرانی‌مان شده است، سولفات‌های متفاوتی در محصولات شوینده و بهداشتی وجود دارند. اما پرکاربردترین آن‌ها سدیم لوریل سولفات (SLS) ، لورت سولفات آمونیوم و سدیم لوریل اتر سولفات (SLES) می‌باشد.

- این ترکیبات عموما از نفت و منابع گیاهی مانند نارگیل و روغن نخل (پالم) به دست می‌آیند.



- کاربرد اصلی SLS و SLES در محصولات ایجاد کف است که سبب ایجاد قدرت پاک‌کنندگی بیشتر می‌شود. اگر چه سولفات‌ها برای ما «بد» نیستند اما بحث‌های زیادی پیرامون استفاده یا عدم استفاده از آن‌ها وجود دارد.

آیا سولفات ها مضر هستند؟

- به دلیل این که سولفات ها پاک کننده موثری هستند به طور گسترده در شامپوها به کار می روند. سولفات ها قادرند به خوبی چربی و آلودگی را در خود حل کنند و این نقطه قوت را شاید بتوان نقطه ضعف سولفات ها نیز دانست. قدرت پاک کنندگی زیاد سولفات ها سبب می شود چربی طبیعی مو که باعث سلامت و درخشندگی موها می شود از بین رفته و موها خشک و شکننده شوند.

- عوارض سولفات‌ها در تحریک پوست تا حدی شناخته شده است که در آزمایش‌های پوستی از آن به عنوان کنترل مثبت استفاده می‌شود. یعنی میزان حساسیت و تحریک‌کنندگی محصولات و ترکیبات جدید را در آزمایش‌های پوستی با SLSها یا سولفات‌ها مقایسه و اندازه‌گیری می‌کنند.
- نشانه‌های حساسیت به سولفات‌ها قرمزی، خشکی، خارش و پوسته‌پوسته شدن پوست و ایجاد زخم در ناحیه تماس است.
- نتایج مطالعه دیگری نشان داد هر چه آب هنگام استفاده از SLSها گرم‌تر باشد، عوارض سولفات‌ها بیشتر خواهد بود.
- لذا توصیه میشود با آب سرد موهای خود را آبکشی کنید.

● یکی دیگر از معایب سولفات‌ها این است که به دلیل قدرت بالای پاک‌کنندگی‌شان می‌توانند پروتئین موها را نیز شسته و از بین ببرند. این امر موجب ضعیف شدن کوتیکول مو و در نتیجه شکننده و آسیب‌پذیر شدن آن می‌شود.

● لذا استفاده مداوم و بالقوه از محصولات حاوی سولفات‌ها می‌تواند به موهای شما آسیب رسانده و با تحریک ساختار پوست سر، سبب تضعیف فولیکول‌ها و مشکلات عمده‌ای برای موها شود.

شامپوهایی که حاوی سدیم سولفات هستند در چه صورت مضر نخواهند بود؟

- سولفات های شامپو در ۲ حالت اثرات تحریک کننده نخواهند داشت:
۱- بیش از ۲ درصد استفاده نشود.

- ۲- و در صورت استفاده بیش از ۲ درصد، از مکمل های ضدحساسیت مثل بتایین ها در فرمول محصول استفاده شده باشد.

در واقع باید مراقب شامپوهایی که حاوی سولفات زیادی و بدون مکمل هستند باشید.

- همانطور که گفته شد سولفات ها باید با یک تناسب صحیح فرموله شوند.

- این قاعده همیشگی و مطلق نیست اما، بیشتر شامپوهای متفرقه و شامپوهایی که قیمت پایین تری دارند و کف خیلی زیادی میکنند دارای سولفات بالاتری هستند (بدلیل ارزان بودن سولفات) و فرمولاسیون مخرب تری دارند چرا که تولید کنندگان این قبیل محصولات، بدنال سود بیشتر برای خود هستند پس در نتیجه سعی میکنند محصول به هر قیمتی ارزان تمام شود تا توان رقابت با رقبای را داشته باشند.



شامپو بدون سولفات

- اگر پوست و موی بسیار حساسی دارید، باید از محصولات طبیعی و کاملاً فاقد سولفات استفاده کنید تا دچار عوارض جانبی نشوید.
- ممکن است استفاده از شامپو سولفات فری در ابتدا متفاوت به نظر بیاید. به طور مثال، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا شامپو کف کند (البته در محصولات برتر، از مواد طبیعی برای ایجاد کف و بهتر پخش شدن شامپو روی موها استفاده می‌شود) و باید از مقدار شامپوی بیشتری برای تمیز کردن کامل موهایتان استفاده کنید. همچنین باید وقت بیشتری را صرف ماساژ و آبکشی موهایتان کنید.
- ولی در صورتی که از شامپوی بدون سولفات به شکل صحیح استفاده کنید، اثربخشی آن در تمیز کردن موها به اندازه شامپوهای حاوی سولفات خواهد بود.

مزایای شامپو فری سولفات:

- استفاده از یک شامپوی بدون سولفات مزایای زیر را با خود به همراه دارد.

- ✓ عدم ایجاد وزی در موها

- ✓ حفظ رنگ و کراتین موها

- ✓ ایجاد تعادل در چربی طبیعی پوست سر

- ✓ عدم ایجاد التهاب و حساسیت در پوست

آیا همه باید از شامپو فری سولفات استفاده کنند؟

- دلیل پایین بودن قدرت پاک کنندگی شامپوهای بدون سولفات توصیه میشود افرادی که دارای موهای چرب و شوره دار هستند و یا پوست سر چرب دارند، از شامپو بدون سولفات استفاده نکنند. زیرا تجمع چربی و آلودگی در پوست و مو، خود سبب آسیب و ریزش مو خواهد شد.

کلام آخر:

- اگر مبتلا یا مستعد به روزاسه، اگزما و پسوریازیس هستید یا دارای حساسیت های پوستی و تنفسی، موهای خشک و ظریف، و یا ریزش مو با دلایل غیر ژنتیکی میباشید، و اگر از آن دست افرادی هستید که روزانه موهای خود را با شامپو می شورید، بهتر است از شامپوهای بدون سولفات استفاده کنید.
- اما از آنجایی که شامپوهای بدون سولفات پاک کنندگی کمتری دارند، هر چند وقت یکبار از شامپو سولفات دار استفاده کنید تا چربی های باقیمانده احتمالی بر روی ساقه مو زدوده شوند.

گردآوری: خانم رها سادات ملانوروزی
کارشناس ارشد شیمی پلیمر معاونت غذا و دارو نیشابور

دریافت جدیدترین مطالب آموزشی در حوزه سلامت از طریق:

<https://vcfda.num.s.ac.ir/>

سایت معاونت غذا و دارو نیشابور :

صفحات اطلاع رسانی معاونت غذا و دارو نیشابور در فضای مجازی: @num.sifda