



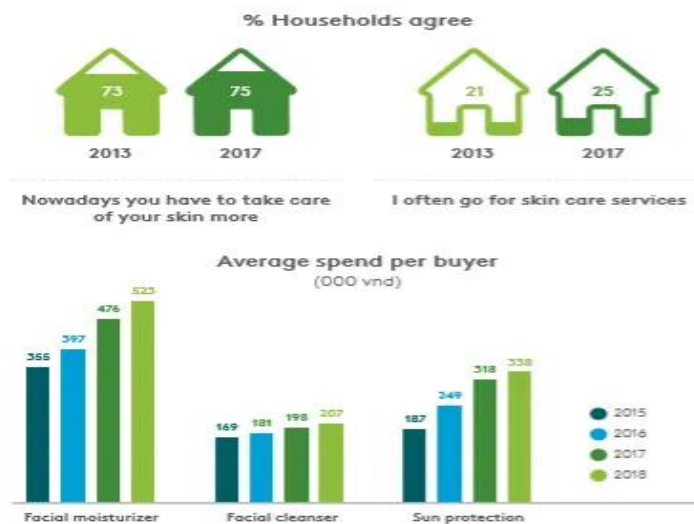
Các thành phần hóa học độc hại phổ biến trong mỹ phẩm

Làm đẹp bằng mỹ phẩm và các món đồ skincare (dưỡng da) là nhu cầu thường xuyên và thiết yếu của chị em phụ nữ nói chung. Mặc dù vậy, thành phần chứa các chất hóa học của những sản phẩm này đang dần để lại hậu quả khôn lường cho làn da của chúng ta, cũng như tác động tiêu cực đến môi trường chung và nguồn nước.



Dựa trên số liệu thống kê cuối năm 2019, thị trường mỹ phẩm Việt Nam hiện có mức doanh thu “khổng lồ” khoảng 15.000 tỷ đồng một năm (xấp xỉ 700 triệu USD). Ở thời đại mà ngoại hình trở thành một yếu tố quan trọng với tất cả mọi người, người tiêu dùng Việt Nam sẵn sàng đầu tư “mạnh tay” cho các sản phẩm mỹ phẩm, skincare hàng tháng và cả các dịch vụ chăm sóc da (spa, phòng khám da liễu) để đáp ứng nhu cầu làm đẹp, chăm sóc bản thân. Đặc biệt, nữ giới Việt Nam ở độ tuổi 25 - 45 có thu nhập trung bình cao trở lên thường sẽ chi khoảng 500.000đ/tháng cho những sản phẩm trang điểm này.

As self-appearance becomes more important, consumers spend much more on beauty products and also expert services (spa, skin clinics...) to make them look good





Ngoài ra, theo Báo cáo Insight Handbook 2019, Kantar Worldpanel, phân khúc tiêu dùng lớn nhất trong ngành làm đẹp ở Việt Nam hiện nay đang là sản phẩm skincare. Với số tiền chi tiêu trung bình cho các đồ dùng tiêu biểu như kem chống nắng, dưỡng ẩm và tẩy trang có xu hướng tăng dần đều trong năm 2015 - 2018. Việc các sản phẩm trang điểm, skincare và dịch vụ làm đẹp phát triển mạnh là một tín hiệu tốt cho thấy phần lớn dân số Việt Nam quan tâm đến sức khỏe và nhan sắc. Tuy nhiên, đã bao giờ bạn băn khoăn đến tác động của chúng lên làn da của bạn, lên môi trường hay nguồn nước sinh hoạt chung về lâu dài chưa?

Mọi loại mỹ phẩm hay đồ dùng skincare được sản xuất trên thế giới đều chứa các chất hóa học cần thiết ở mức vừa đủ để mang lại hiệu quả cho người dùng, bất kể là nhiều hay ít (ví dụ như chống lão hóa, trị mụn ẩn, cấp nước, phục hồi nền da v.v). Nhưng trong thực tế, một số sản phẩm như hạt óc chó tẩy tế bào chết lại làm da dễ kích ứng, yếu hơn và mỏng đi theo thời gian; hay kem chống nắng không phù hợp có thể khiến da bị bít tắc lỗ chân lông và nổi mụn. Hơn nữa, chỉ qua việc rửa trôi xuống bồn rửa và vứt rác thải mỹ phẩm bình thường của chúng ta cũng đang để lại không ít ảnh hưởng nghiêm trọng cho môi trường.

Việc hiểu biết mình đang sử dụng những gì lên làn da là tuyệt đối quan trọng bởi nó còn liên quan đến vấn đề sức khỏe và an toàn của chính bạn, cũng như bảo vệ môi trường khỏi nguy cơ ô nhiễm trầm trọng hơn. Nhằm nâng cao nhận thức của mọi người về những thành phần độc hại, nguy hiểm thường có trong đồ trang điểm và skincare, dưới đây là danh sách các chất hóa học phổ biến nhất cần được cân nhắc trước khi tiêu dùng.

Các thành phần hóa học độc hại phổ biến trong mỹ phẩm

1. *Microbeads (hay còn gọi là Hạt tẩy tế bào chết)*

- **Hạt tẩy tế bào chết sử dụng phổ biến nhất trong kem, dung dịch tẩy tế bào chết.** Ngoài ra hạt tẩy tế bào chết còn có kem đánh răng, kem chống nắng, son bóng, dầu gội đầu, chất khử mùi và xà phòng.
- **Mục đích cho hạt tẩy tế bào chết vào mỹ phẩm, skincare** là để loại bỏ bụi bẩn, vi khuẩn và tế bào chết tích tụ lâu ngày trên da mặt và cơ thể, thúc đẩy quá trình tái tạo da.
- **Chúng ta có thể nhận biết Hạt tẩy tế bào chết trên bao bì mỹ phẩm** khi thấy các thành phần như: Polyethylene (PE), polypropylene (PP), nylon (PA), polyethylene terephthalate (PET), polymethyl methacrylate (PMMA).
- **Tác hại của hạt tẩy tế bào chết đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng:** Lạm dụng sản phẩm tẩy tế bào chết dẫn đến da ửng đỏ và kích ứng, khô ráp và ngứa, tiết dầu nhiều hơn và hình thành mụn (do thiếu ẩm).

2. *Dibutyl phthalates (DBP)*

- **Dibutyl phthalates sử dụng phổ biến nhất trong sản phẩm sơn móng, nước hoa.** Ngoài ra Dibutyl phthalates còn có keo xịt tóc, xà phòng, dầu gội, kem dưỡng ẩm.
- **Mục đích cho Dibutyl phthalates vào mỹ phẩm, skincare** là làm chất làm dẻo để linh hoạt hóa và hạn chế mức độ giòn, dễ vỡ của nhựa trong sơn móng và keo xịt tóc.
- **Nhận biết Dibutyl phthalates trên bao bì mỹ phẩm:** Dù bắt buộc phải được liệt kê trên bao bì sản phẩm, nhưng nó được cho phép dán nhãn dưới vai trò là một phần của “chất tạo mùi” theo luật hiện hành.

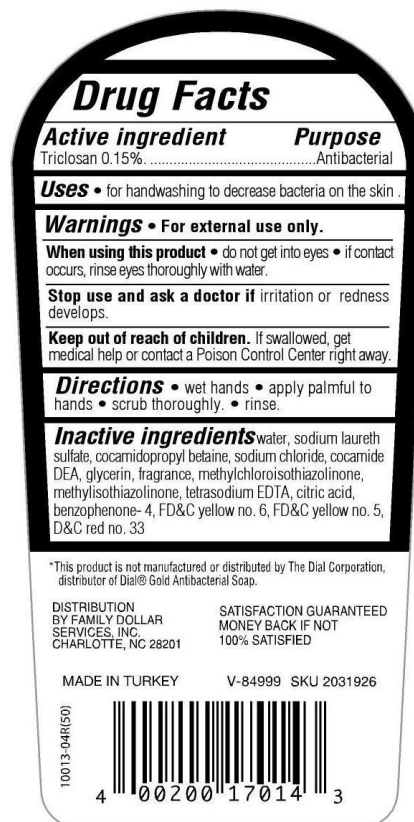
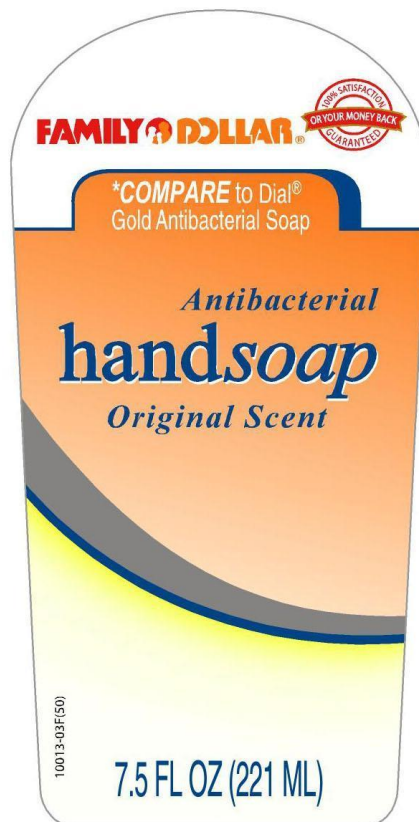


Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

- **Tác hại của Dibutyl phthalates đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng:** Theo Cơ quan bảo vệ môi trường Hoa Kỳ, Dibutyl phthalates có thể gây tác hại đến hệ sinh sản, suy giảm miễn dịch, rối loạn nội tiết và ung thư khi hấp thụ nhiều qua da và đường tiêu hóa.

3. **Triclosan**

- **Triclosan sử dụng phổ biến nhất trong sản phẩm kem đánh răng, xà phòng, nước rửa tay, lăn khử mùi.** Ngoài ra còn có kem nền, son bóng, gel rửa tay, mascara, kem dưỡng ẩm.
- **Mục đích cho Triclosan vào mỹ phẩm, skincare** là để làm chất bảo quản, diệt khuẩn, làm chậm hoặc ngăn cản sự phát triển của nấm.
- **Tác hại của Triclosan đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng:** Gây rối loạn nội tiết, kích ứng da, ung thư, xơ gan, thúc đẩy sự kháng thuốc của vi khuẩn. Vào năm 2016, nó đã bị Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cấm sử dụng trong sản xuất xà phòng trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe, nhưng triclosan vẫn được phép sử dụng trong mỹ phẩm cá nhân.



4. **Chất tạo mùi tổng hợp**

- **Chất tạo mùi tổng hợp được sử dụng phổ biến nhất trong sản phẩm nước hoa tổng hợp.** Ngoài ra nó còn có trong sữa rửa mặt, kem dưỡng ẩm, dầu gội, dầu xả, kem chống nắng, toner, serum, xà phòng, sữa tắm, lăn khử mùi.



- **Mục đích cho chất tạo mùi tổng hợp vào mỹ phẩm, skincare** là để truyền tải mùi hương dễ chịu, che lấp mùi hương đặc trưng (nhưng không dễ chịu) của vài thành phần khác và tăng cường trải nghiệm người dùng.
- **Chúng ta có thể nhận biết chất tạo mùi tổng hợp trên bao bì mỹ phẩm** khi có các thành phần như Fragrance, parfum, perfume, essential oil blend, aroma.
- **Tác hại của chất tạo mùi tổng hợp đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng:** Chất tạo mùi tổng hợp thường chứa phthalates để hỗ trợ lưu hương lâu hơn mà phthalates có thể gây rối loạn đường hô hấp, dị ứng da và rối loạn nội tiết.

5. Oxybenzone

- **Oxybenzone được sử dụng phổ biến nhất trong sản phẩm kem chống nắng hóa học.** Ngoài ra còn có kem dưỡng da chống nắng SPF và son dưỡng.
- **Mục đích cho Oxybenzone vào mỹ phẩm, skincare:** Hấp thụ và cân bằng tia UV, ngăn chặn những tổn hại tiềm tàng từ việc phơi nắng.
- **Tác hại của Oxybenzone đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng:** Oxybenzone dễ gây kích ứng và bít tắc lỗ chân lông đối với da nhạy cảm, rối loạn hóc môn, ung thư da, thay đổi chức năng tuyến giáp, ảnh hưởng thai nhi của mẹ bầu khi thẩm thấu qua da.

Hiện nay, kem chống nắng càng ngày càng được sử dụng nhiều ở mọi lứa tuổi. Mặc dù ý thức bảo vệ làn da là tốt, chúng ta nên cân nhắc không dùng kem chống nắng quá nhiều, chỉ những lúc nắng gắt hoặc ở ngoài trời quá lâu. Với mức độ nắng vừa phải hoặc bạn chỉ ra ngoài từ 15 - 20 phút thì không cần thiết vì trong thực tế, ánh sáng mặt trời rất quan trọng đối với cơ thể (bởi vì không tiếp xúc với ánh nắng dẫn tới sự thiếu hụt vitamin D và gây ra rất nhiều bệnh tật như suy giảm hệ miễn dịch, đặc biệt cho trẻ nhỏ) (Tìm hiểu thêm vai trò của vitamin D đối với sức khỏe trên oagree).

SUNSCREEN CHEMICALS AND MARINE LIFE

How sunscreen chemicals enter our environment:

- The sunscreen you apply may not stay on your skin.
- When we swim or shower, sunscreen may wash off and enter our waterways.

How sunscreen chemicals can affect marine life:

- GREEN ALGAE:** Can impair growth and photosynthesis.
- CORAL:** Accumulates in tissues. Can induce bleaching, damage DNA, deform young and even kill.
- MUSSELS:** Can induce defects in young.
- SEA URCHINS:** Can damage immune and reproductive systems, and deform young.
- FISH:** Can decrease fertility and reproduction, and cause female characteristics in male fish.
- DOLPHINS:** Can accumulate in tissues and be transferred to young.

Chemicals in sunscreens that can harm marine life:

- Oxybenzone, Octinoxate, Octocrylene, Benzophenone-1, Benzophenone-3, OD-PABA, 4-Methylbenzylidene camphor, 3-Benzylidene camphor, nano-Titanium dioxide, nano-Zinc oxide

How we can protect ourselves and marine life:

Seek shade between 10 am & 2 pm, use Ultraviolet Protection Factor (UPF) sunwear, and choose sunscreens with chemicals that don't harm marine life.

Seek shade: 10am to 2pm | Umbrella | Sun hat | UV Sun glasses | Sun shirt | Leggings

oceanservice.noaa.gov/sunscreen



Ngoài ra, theo Cơ quan quản lý Khí quyển và Đại dương quốc gia Hoa Kỳ (noaa.gov), kem chống nắng hóa học ảnh hưởng lớn đến đời sống thủy sinh, cụ thể là:

- Đối với Tảo lục: Có thể làm giảm sự phát triển và quang hợp, tạo ôxy của tảo lục.
- Đối với San hô: Kem chống nắng tích tụ trong mô của san hô và có thể gây ra hiện tượng tẩy trắng, làm hỏng DNA, biến dạng con non và thậm chí gây tử vong cho san hô.
- Đối với con Trai: Có thể gây ra các khuyết tật ở con non.
- Đối với Nhím biển: Có thể làm hỏng hệ thống miễn dịch và sinh sản, và làm biến dạng con non.
- Cá: Có thể làm giảm khả năng sinh sản và gây ra các đặc tính cái ở cá đực.
- Cá heo: Có thể tích tụ trong các mô và được chuyển sang đời con.

6. Parabens

- Parabens được sử dụng phổ biến trong nhiều sản phẩm khác nhau như dầu gội đầu, mascara, kem dưỡng ẩm, lăn khử mùi...
- Mục đích cho Parabens vào mỹ phẩm, skincare là để làm chất bảo quản, ngăn chặn sự phát sinh của nấm mốc và vi khuẩn.
- Chúng ta có thể nhận biết Parabens trên bao bì mỹ phẩm khi thấy các thành phần như Methylparaben, ethylparaben, propylparaben, butylparaben, isopropylparaben, isobutylparaben.
- Tác hại của Parabens đối với sức khỏe, sắc đẹp lâu dài của người dùng: Làm tăng sản xuất hormone estrogen (hormone sinh dục nữ), cản trở chức năng sinh sản và não bộ. Paraben xâm nhập vào da của bạn và bắt chước estrogen gây ra sự phân chia tế bào quá mức ở vú, dẫn đến ung thư vú.



Ngoài ảnh hưởng tích lũy lâu dài đối với sức khỏe và làn da, các hoá chất này cũng ảnh hưởng tiêu cực đối với môi trường:



- **Dibutyl phthalates (DBP):** Tích tụ trong môi trường và gây hại cho cá, bao gồm thay đổi hành vi, di truyền, tăng trưởng.
- **Triclosan:** Có thể làm thay đổi sinh hóa của động vật lưỡng cư, cá và thực vật thủy sinh khi trôi xuống bồn rửa. Chậm phân hủy, có xu hướng tích tụ trong môi trường và phản ứng với các hóa chất khác trong đường nước để tạo thành dioxin - chất độc gây ung thư.
- **Chất tạo mùi tổng hợp:** Nó không bị phá vỡ khi đi qua các nhà máy xử lý nước thải, có nghĩa là chất tạo mùi sẽ trôi vào sông và đại dương thông qua việc xả nước thải, làm giảm khả năng tự bảo vệ (sức đề kháng) của sinh vật.
- **Oxybenzone:** Góp phần làm suy giảm các rạn san hô trên khắp thế giới. Ước tính khoảng 6.000 - 14.000 tấn kem chống nắng trôi xuống và tích tụ ở các khu vực rạn san hô trên thế giới mỗi năm.
- **Parabens:** Dù với hàm lượng butylparaben thấp cũng có thể giết chết san hô. Hoá chất này đã được phát hiện trên bề mặt nước, cơ thể cá và trầm tích dưới nước.

Vậy giải pháp nào cho việc sử dụng mỹ phẩm, đồ dùng skincare?

Việc duy trì nhan sắc và làm đẹp bằng mỹ phẩm, các sản phẩm skincare là nhu cầu cơ bản, không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, mỗi người đều có thể chung tay góp phần bảo vệ môi trường và hệ sinh thái, trong khi vẫn đảm bảo sở hữu một làn da khỏe mạnh mà tiết kiệm được chi tiêu, nếu bạn chủ động thực hiện theo những giải pháp đơn giản sau đây:

1. **Xem xét và cân nhắc kỹ thành phần của từng sản phẩm.** Như đã nêu ở trên, các thành phần hóa học độc hại có trong mỹ phẩm và đồ skincare là nguyên nhân chính khiến chúng trở nên nguy hiểm với làn da lâu dài và môi trường. Chính vì thế, điều đầu tiên bạn cần làm trước khi mua một món đồ dưỡng da hay trang điểm đó là kiểm tra thành phần của nó trên bao bì.
2. **Dùng hết sạch từng giọt để không thải mỹ phẩm thừa ra làm ô nhiễm môi trường.** Thường mọi người sẽ không có xu hướng tận dụng sạch sẽ mỹ phẩm hay đồ skincare còn lại ở dưới đáy chai, một phần cũng vì một vài loại bao bì khá khó khăn để đẩy chúng ra hết. Tuy nhiên, do các sản phẩm này chứa nhiều thành phần hóa học có thể gây nguy hiểm cho môi trường, chúng ta nên sử dụng cạn những món đồ trang điểm trước khi vứt vỏ đi. Như vậy,



những vỏ chai, lọ nhựa này sau khi thải ra môi trường và nguồn nước cũng không còn sót lại nhiều nguy cơ độc hại tiềm tàng.

- Hạn chế sử dụng giấy ướt.** Mặc dù giấy ướt đóng gói là một sản phẩm cực kỳ tiện lợi phục vụ nhiều mục đích khác nhau, trong thực tế, nó không hề có lợi cho làn da của bạn cũng như môi trường. Nồng độ cồn có trong giấy ướt thường tương đối cao (để hỗ trợ làm sạch), do đó bạn không nên sử dụng nó trực tiếp lên vùng mặt, đặc biệt với ai có làn da nhạy cảm, dễ kích ứng. Hơn nữa, chất liệu phổ biến nhất để sản xuất giấy ướt chính là vải không dệt từ nhựa/polyester - không thể phân hủy nhanh chóng và đóng vai trò lớn trong việc đe dọa sự sống của nhiều loài sinh vật biển.
- Mua vừa đủ, không tích trữ khi không cần thiết.** Lợi ích có thể nhìn thấy ngay trước mắt của việc làm này là để giúp bạn chi tiêu tiết kiệm hơn, tránh lãng phí tiền. Tiêu biểu là trong các đợt đại hạ giá, chúng ta thường dễ sa đà mua nhiều những thứ mình không thật sự cần và thậm chí còn không dùng đến các sản phẩm đó về sau (hoặc do quá hạn vì để lâu). Trước khi đi mua sắm các sản phẩm trang điểm và skincare, bạn nên lập một danh sách bao gồm những món đồ bắt buộc phải có, đồng thời tự giới hạn ngân sách của mình.

Ngoài ra, trong trường hợp bạn muốn sử dụng một loại kem dưỡng mới hay bất cứ sản phẩm trang điểm nào, trước tiên bạn chỉ nên mua một lọ để thử nghiệm và đánh giá. Bạn sẽ đổi được sang một món đồ khác dễ dàng hơn nếu nó chưa hợp với làn da của mình, thay vì tích trữ một lần vài lọ giống nhau khiến việc giải quyết chúng phức tạp hơn rất nhiều. Phong cách sống tối giản, tiết kiệm nên là kim chỉ nam của chúng ta ở mọi lứa tuổi; sản phẩm đó sẽ không hết sạch hàng chỉ vì ngày hôm nay bạn không mua 2-3 lọ cùng lúc.



- Nghiên cứu một số cách tự làm sản phẩm skincare tại nhà.** Các chị em phụ nữ thường có rất nhiều kinh nghiệm và mẹo hay để có thể tự làm những sản phẩm dưỡng da đơn giản ngay tại nhà. Ví dụ như trồng một cây nha đam ngoài ban công và tận dụng những lá nha đam tươi làm mặt nạ, thay vì phải tốn một khoản tiền mua mặt nạ đóng gói về. Việc tự làm son dưỡng môi cũng được số đông chị em hưởng ứng từ trước đến nay, bạn có thể tham khảo các bước đơn giản để tự tay làm một hũ son dưỡng chất lượng trong đường link video này <https://youtu.be/ruItcLss2Ok>.
- Sử dụng các loại bao bì “xanh”, có thể tái chế và tái sử dụng.** Hiện nay, khi cả thế giới đang chuyển hướng sang những quy trình sản xuất và các sản phẩm thân thiện với môi trường, ngành công nghiệp mỹ phẩm cũng không phải ngoại lệ. Rất nhiều nhãn hàng nổi tiếng đang dần hướng tới việc thiết kế bao bì sản phẩm của họ một cách “xanh” hơn để phục vụ nhu cầu tái chế, tái sử dụng, hạn chế rác thải. Một số chất liệu bao bì mỹ phẩm được đề



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

xuất là thủy tinh, giấy xi măng... hoặc các chai lọ có thể làm đầy lại sau khi hết (tìm hiểu thêm về cuộc khủng hoảng rác thải nhựa toàn cầu trên oagree).

Kết hợp cùng những giải pháp đơn giản, gần gũi và dễ thực hiện trên, đừng quên ngủ đủ giấc, uống đủ nước mỗi ngày, hạn chế căng thẳng, tập thể dục đều đặn và ăn thật nhiều rau xanh. Đây là những biện pháp thật sự có lợi cho sức khỏe của bạn với tính hiệu quả cao mà hoàn toàn miễn phí. Làn da phản ánh chính xác nhất thói quen sinh hoạt của chúng ta nên hãy sinh hoạt một cách khoa học để có làn da khỏe đẹp từ bên trong, trước khi chi trả quá nhiều cho các sản phẩm trang điểm, skincare.

Luôn xem xét và cân nhắc kỹ càng thành phần có trong những món đồ dưỡng da bạn định mua (đặc biệt là những chất hóa học trên), ưu tiên bao bì thân thiện với môi trường, mua vừa đủ và không tích trữ, dùng hết sạch mỹ phẩm đồng thời hạn chế sử dụng giấy ướt. Chỉ những hành động tưởng chừng rất nhỏ của chúng ta hàng ngày cũng đã góp phần vào công cuộc giải cứu môi trường và hệ sinh thái khỏi khủng hoảng ô nhiễm, đảm bảo cuộc sống an toàn cho bản thân ta và tương lai con cháu về sau. Thói quen trang điểm, dưỡng da không hề xấu, nó chỉ xấu khi nó để lại nhiều tác hại khôn lường đến sức khỏe lâu dài, đến môi trường và nguồn nước chung.

Tham gia nhóm "**oagree.com - sức khỏe và môi trường sống**" tại đây (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.



for You and for Future

Quyết định của bạn là hiện tại và tương lai của tất cả chúng ta

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com/> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>.

Nguồn tham khảo:

1. Tạp chí Brands Vietnam: <https://www.brandsvietnam.com/19151-Suc-hap-dan-cua-thi-truong-my-pham>
2. Tổ chức Tomorrow Marketers: <https://blog.tomorrowmarketers.org/phac-hoa-thi-truong-my-pham-viet-nam/>
3. Bộ nông nghiệp, nước và môi trường Úc: <https://www.environment.gov.au/protection/waste-resource-recovery/plastics-and-packaging/plastic-microbeads>
4. <https://www.thenewsminute.com/article/still-rubbing-plastic-face-how-check-if-your-cosmetic-product-has-microbeads-104711>

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống"
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326