

Nếu bạn đang tìm kiếm **cách làm trắng da cho nam** tại nhà hiệu quả thì phải đọc ngay bài viết vô cùng chi tiết này nhé!

Cách làm trắng da cho nam có giống với nữ?

Cách làm trắng da cho nam khá giống nữ tuy nhiên da của nam giới dày hơn và ít nhạy cảm hơn da của phụ nữ. Bên cạnh đó, làn da nam giới còn có những đặc điểm nổi bật khác như:

- **Râu và nang lông nhiều:** Râu là đặc điểm riêng của nam giới, đây là cầu nối giúp liên kết các tế bào lại với nhau chặt chẽ hơn nên quá trình lão hóa sẽ diễn ra chậm hơn so với nữ giới.



- **Collagen dồi dào và liên kết với nhau:** Collagen là một loại protein có vai trò quan trọng trong việc duy trì các liên kết của tế bào và giữ độ đàn hồi cho da. Ở nam giới, mật độ collagen nhiều hơn ở nữ giới, vì vậy hầu hết nam giới sẽ trẻ hơn phụ nữ ở cùng độ tuổi.
- **Tốc độ lão hóa chậm:** Theo thời gian và tuổi tác, lượng collagen trên da sẽ bắt đầu có dấu hiệu giảm dần. Tuy nhiên, tỷ lệ này ở phụ nữ nhanh hơn, với khoảng 1-1,5% lượng collagen mất đi mỗi năm, sau tuổi 25. Trong khi đó, nam giới chỉ mất khoảng 1% lượng collagen mỗi năm sau 30 tuổi.

Lý do tại sao da mặt của nam giới bị sẫm màu?

Nguyên nhân gây ra tình trạng da đen trên khuôn mặt của nam giới bao gồm:

- Thói quen chỉ rửa mặt bằng nước mà không dùng sữa rửa mặt: Điều này khiến bụi bẩn, bã nhờn bám trên da ngày càng nhiều và làm đen lỗ chân lông, khiến da mặt trông đen hơn.
- Hầu hết các đấng mày râu chỉ rửa mặt qua loa mà không dùng sữa rửa mặt.



-
- Không dùng kem chống nắng, không che chắn khi ra ngoài: Tia UV trong ánh nắng mặt trời sẽ tác động vào da sản sinh ra hắc tố, từ đó khiến da bị đen sạm.
- Chế độ sinh hoạt không khoa học: Chế độ ăn uống và luyện tập cũng là yếu tố tác động nhiều đến làn da. Ngủ không đủ giấc, dinh dưỡng kém sẽ dẫn đến gương mặt nhợt nhạt, thiếu sức sống, kèm theo đó là quầng thâm dưới mắt, khiến làn da trông đen hơn.

Nam giới có cần làm trắng da hay không?

Qua những thông tin trên có thể thấy làn da của nam giới khỏe hơn làn da của phụ nữ và tốc độ lão hóa cũng diễn ra chậm hơn. Tuy nhiên, không thể vì lý do này mà nam giới không quan tâm

đến làn da của mình. Làn da dù khỏe đến đâu cũng cần được chăm sóc, dưỡng trắng để mang lại vẻ ngoài cuốn hút, tự tin và làm chậm tốc độ lão hóa da.

Ngoài ra, khi ra ngoài, nam giới thường ít sử dụng kem chống nắng và khẩu trang bảo vệ nên làn da sẽ rất dễ bị tấn công bởi các tác nhân từ môi trường như bụi bẩn, ánh nắng mặt trời,... Theo thời gian, lớp bụi bẩn này sẽ bám vào lỗ chân lông tạo nên những nốt mụn đầu đen. trên mặt. Ngoài ra, tia UV trong ánh sáng mặt trời sẽ sản sinh ra hắc tố khiến da sạm đen.



Vì vậy, việc làm trắng da ở nam giới là hoàn toàn cần thiết. Vậy đâu là cách làm trắng da mặt cho nam, cùng đọc để hiểu rõ hơn nhé!

Cách làm trắng cho nam phổ biến hiện nay Thêm kem dưỡng trắng da vào các bước skincare Độ đàn hồi và nhạy cảm của da tùy thuộc vào cơ địa của mỗi cá nhân. Da nhạy cảm thường bị kích ứng bởi các loại kem có thành phần tạo mùi thơm. Khi lựa chọn các sản phẩm kem làm trắng da, bạn hãy chú ý đến thành phần hương thơm có ghi “parfum” hoặc “aroma” để tránh làm da mẩn đỏ hoặc ngứa khi sử dụng.



Dùng viên uống trắng da cho nam

Viên uống trắng da gần đây đang trở thành xu hướng làm đẹp của cả nam và nữ. Viên uống trắng da với thành phần tự nhiên, được sản xuất theo công nghệ hiện đại giúp giảm hình thành hắc tố, mang lại làn da trắng sáng cho nam giới. Cũng giống như việc chọn mỹ phẩm, bạn nên chọn những loại thuốc có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, được kiểm định khoa học để đảm bảo an toàn khi sử dụng.

Làm trắng da cho nam với các nguyên liệu thiên nhiên Mặt nạ chanh và mật ong giúp làm trắng da

Chanh và mật ong là hai nguyên liệu làm đẹp phổ biến không chỉ với chị em phụ nữ, công dụng làm trắng da còn hiệu quả đối với những bạn nam có làn da dày hơn. Nếu bạn muốn cải thiện làn da trắng sáng hơn, hãy thực hiện như sau:

Chuẩn bị

- 2 thìa cà phê mật ong nguyên chất
- 1 quả chanh tươi.

Cách làm

- Các nguyên liệu rửa sạch, vắt lấy nước cốt chanh (không bỏ hạt), trộn với mật ong, khuấy đều cho đến khi tạo thành hỗn hợp.
- Trên da đã được làm sạch, thoa đều hỗn hợp và massage nhẹ nhàng trong khoảng 2-3 phút.
- Giữ mặt nạ trên da khoảng 20 phút cho các dưỡng chất thấm sâu vào da, sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Axit tự nhiên trong chanh sẽ có tác dụng dưỡng da mạnh mẽ, làm trắng da và ức chế sản sinh sắc tố melanin, mật ong nuôi dưỡng sâu giúp da trắng sáng, khỏe mạnh và hồng hào.



Làm trắng da cho nam giới với dâu tây

Không chỉ là một loại trái cây được nhiều người yêu thích, dâu tây còn là thần dược làm trắng da mặt cho nam giới. Dâu tây chứa hàm lượng vitamin C cao giúp kháng viêm, làm trắng da hiệu quả. Bên cạnh đó, dâu tây còn chứa nhiều vitamin E và A rất tốt cho da.

Chuẩn bị

3 quả dâu tây cùng 1 thìa sữa chua và 2 thìa mật ong. Lưu ý chọn sữa chua không đường sẽ tốt hơn cho da.

Cách làm

- Bước 1: Nghiền dâu tây, sau đó trộn với mật ong và sữa chua.
- Bước 2: Thoa hỗn hợp lên da và để trong 20 phút.
- Bước 3: Rửa sạch mặt với nước, bạn sẽ cảm nhận được làn da mịn màng và trắng sáng hơn.
- Bạn nên thực hiện 2-3 lần / tuần để có làn da trắng đẹp.



Dâu tây chứa nhiều vitamin C và nhiều dưỡng chất khác có tác dụng tẩy tế bào chết giúp da trắng hồng, mịn màng và phòng ngừa lão hóa

Cách làm trắng da mặt cho nam bằng cam

Cam có chứa vitamin A và C, hỗ trợ làn da tươi sáng và mịn màng.

Chuẩn bị

- 2 thìa nước cam.
- 1 thìa bột nghệ.



Cách làm

- Bước 1: Trộn đều hai nguyên liệu với nhau.
- Bước 2: Thoa lên da và để khoảng 15 phút.
- Bước 3: Rửa sạch bề mặt bằng nước.

Cách làm trắng da mặt cho nam bằng cà chua

Cà chua chứa vitamin C, K, kali, folate, lycopene có khả năng chống oxy hóa, ngăn ngừa lão hóa, giúp da trắng sáng, mịn màng.



Chuẩn bị

- 2 thìa nước ép cà chua
- ½ thìa nước cốt chanh

Cách làm

- Bước 1: Trộn các nguyên liệu với nhau
- Bước 2: Thoa đều hỗn hợp lên mặt và giữ trong khoảng 15 phút
- Bước 3: Rửa sạch mặt với nước.

Cách làm trắng da mặt cho nam bằng nước gạo

Trong nước vo gạo có chứa nhiều vitamin B5 và các dưỡng chất có lợi giúp da trắng sáng, ẩm mịn và khỏe mạnh nên nước vo gạo làm mặt nạ dưỡng trắng da cho nam giới cũng là một phương pháp được sử dụng phổ biến hiện nay.



Chuẩn bị

- Nước vo gạo

Cách làm:

- Bước 1: Lọc lấy nước vo gạo.
- Bước 2: Dùng nước vo gạo rửa mặt hàng ngày (2 lần sáng / tối) kết hợp massage và vỗ nhẹ lên mặt.

Mặt nạ cám gạo giúp làm trắng da cho nam nhanh chóng Chuẩn bị

- 1 thìa cám gạo
- 1 thìa nước cốt chanh tươi
- một chút sữa tươi không đường.

Cách làm

- Cho các nguyên liệu vào một chiếc bát nhỏ và trộn đều với nhau thành hỗn hợp nhuyễn.
- Sau khi rửa mặt sạch, bạn thoa đều hỗn hợp này lên da và giữ nguyên trong khoảng 15 – 20 phút.
- Cuối cùng, rửa sạch mặt bằng nước ấm là xong.



Trắng da cho nam tại nhà bằng bột yến mạch, sữa chua

Yến mạch không chỉ là một loại thực phẩm bổ sung cho chế độ ăn uống mà còn là một công cụ hoạt động và làm đẹp. Với hàm lượng lớn axit amin và vitamin B, E... nên yến mạch được coi là nguyên liệu dùng để làm trắng da mặt cho nam giới, dưỡng ẩm, trị thâm, tẩy tế bào chết hiệu quả.

Mặt nạ làm trắng da từ bột yến mạch và sữa chua không phù hợp với mọi loại da, đặc biệt có thể dùng cho da nhạy cảm, dễ bị dị ứng. Sử dụng mặt nạ này thường xuyên sẽ giúp làn da nhanh chóng trở nên trắng sáng, khỏe mạnh, giảm thâm đáng kể.



Chuẩn bị

- 3 thìa bột yến mạch
- 3 thìa sữa chua không đường

Cách làm

- Trộn đều bột yến mạch với sữa chua không đường rồi kết hợp với nhau.
- Sau khi rửa mặt sạch, thoa đều bột yến mạch và sữa chua lên mặt và giữ nguyên trong 20 phút.

- Cuối cùng bạn rửa sạch mặt bằng nước ấm.

Mặt nạ sữa chua và mật ong

Các sản phẩm làm sạch da nói riêng và chăm sóc da cho nam giới nói chung thường có tính chất tẩy rửa khá mạnh, dễ khiến da thì khô, thiếu ẩm. Đây cũng là nguyên nhân khiến làn da xỉn màu, thiếu sức sống, mặt nạ sữa chua và mật ong sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề này.

Trong mật ong chứa nhiều Vitamin, kết hợp với acid tự nhiên trong sữa chua giúp phục hồi da, nuôi dưỡng làm sáng da từ bên trong, đặc biệt với làn da đang cần phục hồi sau điều trị.



Chuẩn bị

- 1 hộp sữa chua không đường
- 2 thìa cà phê mật ong.

Cách làm

- Các nguyên liệu được trộn đều với nhau.
- Trên làn da nam giới đã được làm sạch, loại bỏ bã nhờn và bụi bẩn, thoa đều hỗn hợp trên da.
- Dùng tay massage theo hình vòng tròn để dưỡng chất thấm sâu, sau đó rửa lại bằng nước ấm sau khoảng 15 phút.

Với cách làm trắng da mặt cho nam này bạn nên thực hiện đều đặn khoảng 2 – 3 lần / tuần để đạt hiệu quả tốt nhất.

Trắng da mặt cho nam bằng sữa bột – cà phê

Không chỉ là thức uống được nhiều người yêu thích mà cà phê còn là nguyên liệu làm trắng da hiệu quả. Và bạn có thể tận dụng cách làm đẹp bằng bã cà phê. Trong thành phần của bã cà phê có các khoáng chất như canxi, nitơ, photpho... có tác dụng làm sáng màu da, thu nhỏ lỗ chân lông. Còn sữa bột chứa nhiều dưỡng chất như vitamin, khoáng chất giúp nuôi dưỡng làn da từ bên trong.



Chuẩn bị

- 2 thìa cà phê bã cà phê
- 2 thìa sữa bột.

Cách làm

- Trộn đều 2 nguyên liệu trên với một chút nước để tạo thành hỗn hợp nhuyễn.
- Tiếp theo, bạn rửa sạch mặt, lau khô, thoa hỗn hợp này lên da, để khoảng 20 phút rồi rửa sạch lại bằng nước ấm.
- Hiệu quả sẽ thấy rõ sau vài lần sử dụng

Lưu ý Đừng quên làm sạch da

Rửa mặt được coi là bước đầu tiên để làm trắng da mặt hiệu quả cho nam giới. Nhớ rửa mặt sạch vào mỗi buổi sáng và tối. Rửa mặt buổi tối để làm sạch sâu da, loại bỏ bụi bẩn, thông thoáng lỗ chân lông, tránh mụn và hấp thụ tốt các sản phẩm dưỡng da. Rửa mặt vào buổi sáng để làn da được “loại bỏ” lớp nhờn tích tụ sau khi ngủ, chuẩn bị cho một ngày mới sáng khoái. Tuy làm sạch da rất quan trọng nhưng bạn không nên rửa quá nhiều lần trong ngày. Thói quen này có thể khiến da khô, bong tróc và làm hồng hàng rào độ ẩm bên ngoài bảo vệ da. Bạn nên chọn đúng loại sữa rửa mặt phù hợp với từng loại da. Hãy nhớ rằng mỹ phẩm có thể hiệu quả với người này và tác dụng ngược với người khác.



Tẩy tế bào chết 2 lần/ tuần

Tẩy tế bào chết cho da là một trong những cách tốt nhất để loại bỏ các tế bào da chết, vết nám và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới.

Cách làm:

- Dùng 1/2 chén bột gạo và 1/2 chén đu đủ chín nghiền, cùng với nước cốt của 1/2 quả chanh.
- Rửa sạch mặt với nước rồi dùng ngón tay thoa nhẹ hỗn hợp này lên mặt và cổ.
- Massage nhẹ nhàng theo chuyển động tròn bằng các đầu ngón tay.
- Sau 15 phút rửa sạch bằng nước ấm.



Bổ sung các loại Vitamin Cung cấp đầy đủ Vitamin C

Các chuyên gia da liễu cho biết, những người bổ sung vitamin C và E trong thời gian dài sẽ có thể giảm tác hại của tia UVB khi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Hơn nữa, các nhà nghiên cứu đã quan sát thấy sự giảm thiểu các yếu tố liên quan đến tổn thương DNA trong tế bào da khi được bổ sung vitamin C.

Điều này dẫn đến kết luận rằng vitamin C có thể mang lại khả năng chống oxy hóa, giúp bảo vệ da khỏi các tác nhân bên ngoài. Ngoài ra, sử dụng vitamin C được coi là biện pháp làm trắng da an toàn cho nam giới. Vitamin C làm tăng sản xuất glutathione tự nhiên của cơ thể, giúp da sáng và đều màu hơn.



Vitamin C được tìm thấy trong các loại thực phẩm như chanh và bưởi cung cấp một loạt lợi ích như bảo vệ da khỏi ô nhiễm bên ngoài, tối đa hóa độ ẩm và giữ cho làn da trẻ trung.

Cung cấp đầy đủ Vitamin A

Vitamin A là một chất dinh dưỡng cần thiết cho việc duy trì và tái tạo các mô da. Bên cạnh đó, vitamin A mang đến công dụng tuyệt vời giúp làn da duy trì sự tươi trẻ, hạn chế sự xuất hiện của các nếp nhăn và giúp duy trì độ ẩm, giúp da tươi sáng, mịn màng hơn. .



Cung cấp đầy đủ Vitamin E

Vitamin E là dưỡng chất không thể thiếu đối với làn da. Loại vitamin này có tác dụng tái tạo da và chống oxy hóa rất tốt cho da. Vì vậy, nó giúp ngăn ngừa lão hóa và dưỡng trắng da hiệu quả. Vitamin E có nhiều trong: bông cải xanh, hạnh nhân, bơ hạt dẻ, rau bina, dầu thực vật.

Cung cấp đủ nước

Nước có khả năng loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể và làm sạch lỗ chân lông. Chính vì thế mà uống nhiều nước có tác dụng ngăn ngừa mụn trứng cá hiệu quả. Hoà nước và một vài lát chanh để tăng sức đề kháng cho da cũng là biện pháp giúp da khỏe và trắng sáng hơn.



Tập thể dục

Tập thể dục là điều cần thiết để duy trì vóc dáng, sức khỏe, sự dẻo dai và tươi trẻ của bạn. Một số lợi ích của việc tập thể dục đối với làn da:

- Làm sạch chất nhờn và bã nhờn trên da
- Tập thể dục thường xuyên giúp tuyến bã nhờn hoạt động cân bằng và đẩy chất nhờn ra ngoài hiệu quả. Giúp làm sạch da và thông thoáng lỗ chân lông, cải thiện sắc tố da.
- Tập thể dục thường xuyên giúp lưu thông máu đến da nhiều hơn và sâu hơn. Giúp da trắng hồng, rạng rỡ, đều màu và tăng sinh collagen giúp da luôn tươi trẻ.



Bảo vệ da khỏi tia UV và các tác nhân của môi trường

Đa số nam giới thường ít chú ý đến việc bảo vệ và chăm sóc da, đặc biệt là sử dụng kem chống nắng hoặc các vật dụng che chắn khi ra ngoài trời, ngồi gần cửa sổ hoặc đi dưới ánh nắng trực tiếp. Da thường xuyên chịu tác động của tia UV từ ánh nắng mặt trời, đây chính là nguyên nhân gây sạm da và tàn nhang sớm. Vì vậy, cách làm trắng da mặt cho nam cần chú ý sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF tối thiểu là 30.

Tổng kết:

Chắc chắn những *cách làm trắng da cho nam* này sẽ giúp nam giới cải thiện làn da, tự tin hơn trong giao tiếp và cuộc sống.

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trangda.vip/>

Bài viết [Cách làm trắng da cho nam cấp tốc tại nhà | Công thức an toàn, hiệu quả](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [Trắng Da](#).

Nguồn: Cách làm trắng da – Trắng Da

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-cho-nam/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLZYy0IH0rS5p>