

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kolor wieczornego oświetlenia wpływa na nastrój



Wieczorne oświetlenie w odcieniu niebieskim może sprzyjać depresji, z kolei czerwone światło jest pod tym względem znacznie bezpieczniejsze - zawiadamia "Journal of Neuroscience".

Badanie na chomikach przeprowadzone przez naukowców z Ohio State University (USA) wykazało, że kolor wieczornego oświetlenia wiąże się z negatywnymi zmianami nastroju. Największe ryzyko depresji grozi osobom przebywającym nocą w pomieszczeniach oświetlonych na niebiesko, trochę mniejsze przy świetle białym, a najbezpieczniejsze zdaje się być światło czerwone.

Jednak badacze podkreślają, że prawdziwie korzystna dla zdrowia jest tylko panująca w nocy ciemność.

Badane chomiki przez cztery tygodnie wystawiano nocą na działanie określonego odcienia oświetlenia, bądź pozwalano im funkcjonować w ciemności.

Okazało się, że gryzonie przebywające w niebieskim lub białym oświetleniu piły znacznie mniej słodzonej wody, co stanowi oznakę zaburzonego nastroju, niż zwierzęta żyjące przy świetle czerwonym lub w ciemności.

Analiza mózgu chomików pozwoliła na stwierdzenie, że zwierzęta buszujące przy niebieskim i białym oświetleniu posiadały w rejonie hipokampa mniej kolców dendrytycznych, które służą do przesyłania sygnałów chemicznych między komórkami nerwowymi. Mała ilość kolców dendrytycznych została powiązana z depresją.

Według naukowców za przebieg powyższych procesów odpowiadają światłoczułe komórki zwojowe siatkówki w oku, które - choć nie pozwalają widzieć - wykrywają natężenie światła i wysyłają informacje do obszaru mózgu regulującego naturalny zegar okołodobowy, a niektóre badania sugerują, że również do rejonów związanych z odczuwaniem nastroju i emocjami.

Światłoczułe komórki zwojowe inaczej reagują na różne długości fal elektromagnetycznych. Najbardziej wyczulone są na fale postrzegane jako światło niebieskie, a najmniej na fale czerwone.

Wyniki badań mają szczególne znaczenie dla ludzi, którzy pracują na nocne zmiany.

"Rezultaty naszych badań sugerują, że dla pracowników nocnych zmian najbardziej odpowiednie jest światło czerwone, które nie ma tak negatywnego wpływu na zdrowie, jak oświetlenie w kolorze białym" - komentuje Randy Nelson, współautor badania.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18950.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy