

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy