

[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



Wieczne 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>

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy