

### [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](#)

## Najlepsze okulary słoneczne? - żółte lub bursztynowe

Radzi amerykański ekspert w dziedzinie okulistyki - prof. Janet Sparrow z Columbia University Medical Center w Nowym Jorku.

Badaczka uważa, że dobre są również soczewki zabarwione na ciemno, tj. na brązowo lub na czarno. Odradza natomiast kupowania okularów zabarwionych na niebiesko. "Żółte lub bursztynowe soczewki zatrzymują światło niebieskie, które może przyspieszać starzenie siatkówki i rozwój poważnej choroby oczu prowadzącej do ślepoty. Natomiast soczewki ciemne filtrują wszystkie kolory światła" - wyjaśnia swoje zalecenia.

Sparrow prowadzi badania nad wpływem światła niebieskiego na rozwój zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (w skrócie AMD). Plamka żółta jest centralnym obszarem siatkówki, który odpowiada za ostre widzenie. Jej uszkodzenie prowadzi do rozwoju ślepoty. AMD jest uważane za wiodącą przyczynę ślepoty wśród osób starszych.

Jak tłumaczy badaczka, ludzie obierają światło słoneczne jako białe, trzeba jednak pamiętać, że jest to tylko złudzenie. W rzeczywistości światło to jest kombinacją promieniowania o różnej długości fal, czyli różnych kolorach. Spektrum barw białego światła jest identyczne jak w tęczy.

Światło widzialne z zakresu niebieskiego ma największą zdolność aktywacji pewnych związków, które gromadzą się w siatkówce wraz z wiekiem. Na tej drodze przyczynia się do uwalniania wolnych rodników - cząsteczek bardzo szkodliwych dla komórek i tkanek, które przyspieszają ich starzenie.

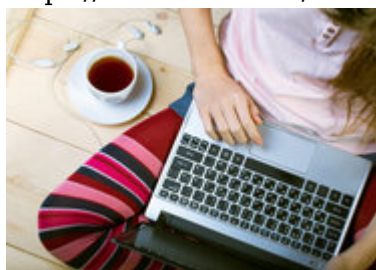
Soczewki zabarwione na niebiesko przepuszczają właśnie fale z zakresu niebieskiego, dlatego niezależnie od wieku, powinniśmy unikać niebieskich okularów przeciwsłonecznych.

Badaczka przypomina też, by przy zakupie okularów słonecznych upewnić się, czy są wyposażone w filtry promieniowania UV. Soczewki z filtrami UV nie mają konkretnego koloru, ale są wykonane z materiału, który nie przepuszcza UV. Nie wszystkie okulary przeciwsłoneczne posiadają takie filtry.

[PAP](#)

**Skomentuj na forum**

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4160.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie narastał**

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**