

### [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>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**