

ПОДОБИ ТЕМРЯВУ



Одним із головних факторів, що впливають на наше орієнтування у часі доби, є світло. У різні історичні періоди нас оточувала різна кількість світла та різні джерела освітлення: від природного сонячного і місячного до освітлення багаттям, свічкою, газовою лампою, а згодом – електричними приладами.

Серед поширених сьогодні джерел світла є не лише лампи, а й гаджети: смартфони, ноутбуки, планшети, електронні книги. Цікаво, що спектральний склад світла у цих джерел різний і, наприклад, тепле світло багаття і холодне свічення монітора по-різному впливають на наш організм.

Вплив світла пов'язаний не лише з особливостями нашого зору. Світло здатне змінювати стан організму навіть людей із деякими формами сліпоти. Це тому, що на сітківці ока є спеціальна група клітин, не призначених для зорових функцій, але потрібних для оцінки „світлової ситуації” і передачі інформації в епіфіз (шишкоподібну залозу). Усі ці дані потрібні для роботи нашого „біологічного годинника”, регулятор якого розміщений у супрахізматичному ядрі (СХЯ) гіпоталамуса.

У нашому організмі дуже виражена внутрішня ритміка на різних рівнях (від органу до гена). Проте для повноцінної і безперебійної роботи всіх систем потрібні і деякі зовнішні чинники, серед яких – світло.

Сучасні дослідження показують, що якість сну останнім часом значно знизилася. Учені пояснюють це так званим „світловим забрудненням”. Щоб наш організм нормально підготувався до сну, йому потрібно спостерігати зменшення кількості синього світла навколо. Нам конче потрібні сутінки.



Однак сьогодні часто використовують LED-лампи холодних відтінків у вечірній час, а користувачі не бажають відходити від моніторів чи екранів гаджетів. Ми навіть не помічаємо, скільки джерел світла залишаємо активними навіть в умовах, коли, здавалося б, „усе вимкнули і пішли спати”. У когось у вікно світить ліхтар або яскрава вивіска магазину в сусідньому будинку, хтось залишає увімкненим комп’ютер, у когось є звичка засинати під звуки телевізора або при світлі бра, хтось живе з чоловіком чи дружиною, що люблять читати електронну книгу у ліжку. Так ми позбавляємо себе періодів повної темряви. Аргумент „але я ж нормально засинаю” дуже слабкий, тому що заснути і навіть довго спати при світлі ми справді можемо. Але світлове забруднення знижує якість нашого сну і негативно впливає на ділянки мозку, які відповідають за циркадні ритми.

Синє світло не є „поганим”, просто треба розуміти, що всьому свій час. І час синього світла – ранок і перша половина дня. Ось лайфхак для любителів зависати у Facebook зі смартфона: якщо вранці ти не можеш прокинутися і постійно відкладаєш будильник на телефоні, то спробуй вже після першого-другого сигналу не відкласти телефон, а зайти на улюблену сторінку. Синє світло екрана розбудить мозок значно швидше, ніж дратівливий звук будильника.

Сучасний світ дуже відрізняється від умов, у яких людина стала людиною. Але для того і потрібні тобі знання про функціонування нашого організму. Адже в наших силах забезпечити здорове життя навіть без радикальної відмови від благ цивілізації.



1. Щовечора гуляй на свіжому повітрі 1–2 години. Це допоможе організму у вечірній час в достатній кількості синтезувати гормон сну (мелатонін).

2. Увечері використовуй жовті лампи розжарювання, приглушене світло, нічники, свічки. Яскраве світло пригнічує вироблення мелатоніну.

3. У вечірній час мінімізуй використання телефонів, телевізорів, а гаджети налаштовуй на жовтий нічний режим. Синій спектр випромінювання знижує вироблення мелатоніну.

4. Повна темрява під час сну. Використовуй світлонепроникні штори або надівай маску для сну. Навіть слабке світло від увімкнених електроприладів або ліхтаря за вікном знижує вироблення мелатоніну в нічний час.

5. Вживай жирні сорти риби, сир, молоко, індичку, банани, арахіс, кедрові та грецькі горіхи. Для вироблення мелатоніну потрібна достатня кількість особливої амінокислоти, яку містять ці продукти, – триптофану.

6. Вкрай негативно на якість сну у дітей та підлітків впливає низькокалорійне харчування і вживання спиртних напоїв.



Ольга Маслова,
популяризаторка науки,
кандидат біологічних наук

