

نور آبی خطرناک است

تحقیقات اخیر محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نور آبی باعث افزایش اشتها می شود.



تحقیقات اخیر محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نور آبی به مدت 15 دقیقه قبل از صرف غذا، باعث افزایش اشتها می شود و این مکانیسم تا 2 ساعت پس از خوردن غذا نیز ادامه دارد.

در این تحقیقات آمده است که نور آبی علاوه بر افزایش اشتها، باعث کم خوابی و مقاومت بدن در برابر انسولین نیز می شود. دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد در سال 2010 در مورد نور آبی و خطرات بالقوه آن هشدار جدی داده بود. نور آبی که معمولا نور پیش فرض انواع وسایل ارتباطی اعم از تلفن همراه، تبلت، لپ تاپ و غیره است، باعث برهم زدن چرخه خواب و ریتم شبانه روزی می شود و مهمترین اثر آن اختلال خواب است.

این تحقیق همچنین نشان می دهد که نور آبی یک عامل مهم در بروز بیماری های قلبی، دیابت، سرطان و چاقی است. در این تحقیقات یک گروه 10 نفره شرکت کرده اند. این افراد قبل از شام در معرض نور آبی قرار گرفتند. پس از چند روز محققان مشاهده کردند که همگی داوطلبان به حالات پیش دیابت مبتلا شده اند.

طول موج نور آبی باعث اختلال در ترشح هورمون ملاتونین می شود. هورمون ملاتونین نقش مهمی در ریتم شبانه روزی بدن و چرخه خواب دارد.

بر اساس گزارشی که در سال 2010 انجام شد، این هورمون با تشخیص سرطان نیز مرتبط است.

مهمترین کاربرد این تحقیقات، اثر نور محیطی بر سلامت، چرخه خواب و خوراک است.

محققان به چند نکته در این زمینه اشاره کرده اند که در ادامه می خوانید:

- دو تا سه ساعت قبل از خواب به مانیتور و صفحه نمایش نگاه نکنید.

- هنگام خواب تمام وسایل الکترونیکی از جمله کامپیوتر، موبایل، لپ تاپ و تبلت را خاموش یا از اتاق خارج کنید.

- بهتر است که اتاق خواب کاملا تاریک باشد ولی در صورت تمایل به استفاده از چراغ خواب، نور قرمز ملایم توصیه شده است. (ایرنا)