

TÁC HẠI CỦA ÁNH SÁNG NHÂN TẠO

(khoahoc.tv) - Ánh sáng nhân tạo phát ra từ mọi nguồn sáng đều phá hoại giấc ngủ, nhưng kẻ phá hoại lớn nhất là ánh sáng xanh phát ra từ máy tính, điện thoại thông minh, TV và iPad.

Mọi người thường không coi trọng giấc ngủ cho lắm. Đã bao nhiêu lần bạn nghĩ rằng ngủ là mất thời gian và nghe ai đó thốt ra: "Tôi sẽ ngủ khi tôi chết" chưa? Nếu bạn không ngủ đủ, bạn có thể chết sớm hơn bạn tưởng.

Hơn nữa, không ngủ đủ giấc làm tăng tỉ lệ béo phì, tiểu đường, bệnh tim và thậm chí cả tỉ lệ tử vong nói chung. Giấc ngủ thực sự quan trọng.

Ngày nay, chúng ta tiếp xúc ít với ánh nắng mặt trời vào ban ngày hơn tiếp xúc với ánh sáng nhân tạo vào ban đêm. Trong khi đó, thiết bị điện góp phần phá hủy giấc ngủ.

Dưới đây là cách mà thiết bị điện tử phá hoại giấc ngủ của chúng ta:

Đầu tiên, chúng phát ra ánh sáng rất giống với ánh sáng mặt trời, khiến não tưởng nhầm là ban ngày – thậm chí khi đó là ban đêm. Quá trình này làm cắt giảm sản xuất melatonin. Ngược lại, sự ức chế sản xuất melatonin làm tăng hormone stress (hormone bắt buộc - làm tăng huyết áp, tăng mức đường huyết và có tác động kháng miễn dịch, tức ngăn cản khả năng miễn dịch trong cơ thể) và tăng sản xuất hormone ghêlin gây đói, dẫn đến những "cuộc tấn công tử lạnh" vào ban đêm. Thiết bị điện trong phòng ngủ khiến não phải đối phó với nhiều vấn đề cùng một lúc. Bên cạnh việc tạo ra ánh sáng màu xanh, một lần nữa trường điện từ còn làm gián đoạn sản xuất melatonin.

Thật đáng ngạc nhiên khi những thiết bị nhỏ cầm tay gây hại cho giấc ngủ hơn TV màn hình lớn. Bởi vì những thiết bị này tạo ra nhiều ánh sáng xanh hơn và để gần mắt hơn. Đặt thiết bị điện ngoài phòng ngủ nếu có thể và chắc chắn tắt chúng khi đi ngủ.

Giải pháp sáng tạo

Đây là một số giải pháp sáng tạo giúp bạn có thể tận hưởng thú vui bên cạnh những thiết bị điện tử của mình mà không lo mất ngủ.

+ Nếu bạn sử dụng máy tính vào ban đêm, hãy download chương trình f.lux. Nó giúp điều chỉnh độ sáng và nhiệt độ màu trên màn hình máy tính dựa vào thời gian trong ngày, làm cho nó tối hơn vào ban đêm để giảm thiểu sự gián đoạn giấc ngủ.

+ Đối với máy tính bảng hoặc smartphone, bạn có thể mua bộ lọc ánh sáng xanh để giảm thiểu sự phơi sáng. Nếu bạn có nhiều thiết bị điện thì việc này khá tốn kém. Và nó cũng không chống lại được tất cả ánh sáng nhân tạo trong nhà như ánh sáng phát ra từ bóng đèn điện hay TV.

+ Một giải pháp đơn giản cho vấn đề này là sử dụng kính màu cam. Chúng được chứng minh là giúp cải thiện giấc ngủ và tâm trạng.