

Полезь и вред солнечных лучей

Солнечные лучи — неотъемлемая часть жизни на Земле. Они дарят тепло, поддерживают биологические процессы и влияют на наше настроение. Однако, как и во всём, здесь важна мера.

Рассмотрим, в чём заключается польза солнечного света и какой вред он может нанести при чрезмерном воздействии.

Польза солнечных лучей

- Синтез витамина D

Под воздействием ультрафиолета в коже вырабатывается витамин D, который необходим для усвоения кальция, укрепления костей и зубов, а также для нормальной работы иммунной системы.

- Улучшение настроения

Солнечный свет способствует выработке серотонина — гормона радости. Именно поэтому в солнечные дни мы чувствуем себя бодрее и счастливее.

- Регуляция биологических ритмов

Дневной свет помогает организму «настраивать» внутренние часы, улучшает качество сна и способствует восстановлению сил.

- Антибактериальный эффект

Ультрафиолетовые лучи способны уничтожать некоторые виды бактерий и вирусов, что используется, например, для дезинфекции помещений.

Вред солнечных лучей

- Ожоги и фотостарение кожи

Чрезмерное пребывание на солнце приводит к ожогам, покраснению, шелушению кожи. Ультрафиолет разрушает коллаген, из-за чего кожа быстрее стареет, появляются морщины и пигментные пятна.

- Риск развития рака кожи

Длительное и частое воздействие ультрафиолета — один из главных факторов риска развития меланомы и других видов рака кожи.

- Повреждение глаз

Ультрафиолетовые лучи могут вызвать повреждение роговицы и хрусталика, способствовать развитию катаракты. Избыток солнца может ослабить защитные силы организма, делая его более уязвимым к инфекциям.

Как защититься от вредного воздействия?

- Избегайте прямых солнечных лучей в часы их максимальной активности (с 11:00 до 16:00).
- Используйте солнцезащитные кремы с SPF не ниже 30.
- Носите головные уборы, солнцезащитные очки и лёгкую одежду с длинными рукавами.
- Не злоупотребляйте солярием.

Заключение

Солнечные лучи необходимы для здоровья, но только при разумном подходе.

Соблюдая простые правила безопасности, вы сможете получить максимум пользы от солнца и минимизировать риски для здоровья.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ



В умеренных широтах профилактический эффект от пребывания на солнце достигается через **10-15 минут**

ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЦА:

- солнечные лучи оказывают лечебный эффект (гелиотерапия);
- организм человек получает больше кислорода, нормализуется работа сердечной мышцы, приходит в норму давление;
- активизируется обмен веществ;
- вырабатываются важные витамины и гормоны (в частности, витамин D, гормон серотонин, эндорфины), поддерживается синтез инсулина;
- утренние солнечные лучи полезны для улучшения зрения.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ:

- солнечный ожог, в том числе ожог глаз, солнечный удар;
- фотоаллергию (аллергию на солнце), быструю утомляемость, бессонницу;
- фотостарение кожи, высокий риск рака кожи.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ И ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НУЖНО:



не находиться под прямыми лучами в период с 11.00 до 16.00 (максимум солнечной радиации),



надевать легкий головной убор и солнцезащитные очки,



после купания тщательно вытирать кожу (напля воды, как увеличительное стекло, усиливает действие солнца), переодеться в сухое белье.

Источник: открытые источники.

© Инфографика

