

# تأثیر نور بر سلامت و بهره‌وری انسان

فراتر از جذابیت بصری و عملکرد، نور بر سلامت، خلق و خو، شناخت و ریتم روزانه بدن و مغز انسان نیز تأثیر می‌گذارد. تحقیقات اخیر روش‌های متعدد نورپردازی، روشنایی منزل و تأثیر آن بر ساکنان خانه را مورد بررسی قرار داده است.

**برخی از یافته‌های تحقیقاتی در مورد تأثیرات روشنایی بر سلامت و بهره‌وری عبارتند از:**

**بهبود ریتم بدن:** قرار گرفتن در معرض نور بر چرخه‌های ریتمیک بدن مثل خواب، هوشیاری، ترشح سطح هورمون‌ها و موارد دیگر تأثیر می‌گذارد. نور مناسب به حفظ ریتم سالم کمک می‌کند.

**کیفیت خواب:** نور بر سطح ملاتونین تأثیر می‌گذارد که مستقیماً بر روی خواب موثر است. سطح نور کم در ساعات عصر به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

**اختلال عاطفی فصلی:** نور درمانی به طور موثر این اختلال خلقی ناشی از تغییر الگوهای نور روز را درمان می‌کند.

**قوای شناختی:** نور بر هوشیاری ذهنی، تمرکز و حفظ حافظه تأثیر می‌گذارد. نور روشن‌تر عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.

**بینایی:** نور ضعیف باعث خستگی چشم و سردرد می‌شود. نور مناسب باعث افزایش قدرت بینایی می‌گردد.

**ویتامین D:** برخی تحقیقات قرار گرفتن کافی در معرض نورخورشید را با سطوح ویتامین D و عملکرد سیستم ایمنی مرتبط می‌دانند.

**ایمنی:** نور کافی خانه از سقوط و حوادث جلوگیری می‌کند، به خصوص برای افراد مسن.

**افسردگی:** نور درمانی برای بهبود افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی موثر است.

**هوشیاری:** نور روشن اول صبح باعث افزایش انرژی و هوشیاری در طول روز میشود.

واضح است که نور، سلامت، عملکرد و رفاه ما را در خانه بهینه میکند. به طور کل نورپردازی صحیح در دکوراسیون مزایای بسیار زیادی دارد که باید به آن توجه کنید.