



Влияние солнца на организм человека

Солнце – источник жизни. Всему живому оно просто необходимо. Животным, растениям и человеку без него никак.

Какое же влияние оно оказывает на наш организм?

Все чаще современных модниц интересует вопрос: а полезно ли загорать? Мнения по этому вопросу достаточно противоречивы. Заядлые любители солнца утверждают, что загорать важно и нужно, их оппоненты утверждают, что ультрафиолет достаточно вреден для организма. Кто же прав в этом вопросе? Истина находится как раз посередине.

Несомненно, солнце оказывает на организм положительное влияние. Недаром малышам прописывают солнечные ванны, дабы организм получал такой полезный витамин D. Это

намного приятнее, чем глотать рыбий жир, согласитесь. Существует даже специальная медицинская методика – гелиотерапия, когда тепловое воздействие на организм повышает жизненный тонус.

Чем дольше пребывает человек на солнце, тем крепче его иммунитет. Увеличивается прочность костей и зубной эмали.

Ультрафиолет в чистом виде проникает под кожу всего на один миллиметр, однако и этого вполне достаточно, чтобы снизился уровень холестерина, разрушились вирусы и бактерии, восстановились обменные процессы и уменьшилась вязкость крови. С помощью солнечных лучей синтезируется белок, гормоны и ферменты.

Польза или вред от загара

Если брать непосредственно загар, то он не несет никакой пользы организму. Он – следствие пребывания на солнце. Чем темнее загар (интенсивнее), тем дольше человек находился на солнце. С помощью солнечных лучей в коже вырабатывается меланин. Чем светлее загар, тем он полезнее. Это означает, что человек находился на солнце недолго, однако этого оказалось достаточно, чтобы кожа приобрела золотисто-бронзовый оттенок. Если же загар слишком выражен и имеет темный оттенок, то пребывание на солнце было слишком долгим и не слишком полезным. Превышен лимит поглощения кожей ультрафиолета. Таким образом коже нанесен явный вред. И тут речь вовсе не идет об ожогах или солнечном ударе. Последствия могут проявиться через время в виде злокачественных опухолей.

Полезная норма

Всемирная Организация Здравоохранения изучила пользу или вред для загара и доказала, что находиться на солнце можно по 5-10 минут в начале сезона и 50 минут в самый его разгар. Если же учесть, что мы пребываем на солнце, добираясь на работу или пропалывая огород, то получается, что мы в разы превышаем норму. Поэтому стоит использовать солнцезащитную косметику.

Когда загорать?

Загорать правильно и полезно в утренние часы: в 8 до 11 часов, и после обеда: с 16 до 19. В дневное время солнце достаточно агрессивно, воздух наполнен влагой, а это говорит о том, что легко можно получить ожоги кожи. Происходит ее фотостарение. Поэтому в это время рекомендуется прятаться под зонтиком.