

Nasłonecznienie Polski jako aspekt zdrowotny - Co warto wiedzieć?

Nasłonecznienie, czyli ilość promieniowania słonecznego docierającego do naszej planety, ma ogromny wpływ nie tylko na środowisko, ale również na zdrowie mieszkańców Polski. Choć warunki świetlne u nas zmieniają się dynamicznie w ciągu roku, odpowiednia ekspozycja na słońce niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, a jednocześnie stawia przed nami pewne wyzwania, zwłaszcza w okresach o ograniczonej ilości światła.

Nasłonecznienie to miara mocy promieniowania słonecznego padającego na powierzchnię jednego metra kwadratowego, wyrażana w watach na metr kwadratowy (W/m^2). Choć definicja ta jest powszechnie stosowana przy projektowaniu instalacji kolektorów słonecznych czy systemów ogrzewania wody, ma ona także istotne znaczenie w kontekście zdrowotnym. W Polsce średnie roczne nasłonecznienie wynosi około 1000 kWh/m^2 . Oznacza to, że energia słoneczna gromadzona na powierzchni jednego metra kwadratowego przez cały rok może być wykorzystana nie tylko do celów energetycznych, ale również do poprawy naszego zdrowia.

Obok nasłonecznienia, ważnym parametrem jest uśłonecznienie – czyli liczba godzin, w których słońce świeci w ciągu roku. W Polsce wynosi ono średnio około 1600 godzin rocznie. Jednakże nie jest to wartość równomierna – aż 80% całkowitej rocznej energii słonecznej przypada na okres wiosenno-letni (od kwietnia do września). W zimie, gdy słońce jest mniej aktywne, liczba godzin nasłonecznienia znacząco spada, co wpływa zarówno na efektywność systemów solarnych, jak i na nasze samopoczucie.

CDN...