

## กลืนกุหลาบช่วยกระตุ้นหน่วยความจำ

● นำเสนอเมื่อ 22 พ.ค. 2552

กลืนกุหลาบจะช่วยกระตุ้นหน่วยความจำ ทำให้สมองไว-จำได้ดีขึ้นในวันรุ่งขึ้น

สำนักข่าวรอยเตอร์ รายงานว่าทีมนักวิจัยจากประเทศเยอรมันทำการศึกษาพบว่าดมกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของดอกกุหลาบในระหว่างการนอนหลับช่วยให้คนมีความจำดีขึ้นกว่าเดิมในวันรุ่งขึ้น โดยทีมนักวิจัยที่มนี่ ได้ศึกษาพบถึงกลไกที่แสดงให้เห็นว่า คนเราสามารถไขกุลินเป็นตัวกระตุ้นการสร้างหน่วยความจำใหม่ๆ ในขณะที่เรานอนหลับและส่งผลให้อาสาสมัคร ที่เขารวมการวิจัยมีความสามารถในการจดจำได้ดีขึ้นกว่าเดิม

ผลการศึกษาที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดังไซแอนซ์ ซึ่งระบุว่าในระหว่างที่คนเรานอนหลับ ความจำจะถูกประสานรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และกลิ่นหรือแมกระทั่งตัวกระตุ้น อื่นๆ ก็สามารถกระตุ้นให้กระบวนการดังกล่าวนี้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้นสามารถพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

แจน บอร์นและคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่ง ลูเบ็ก ในประเทศเยอรมันนี้ได้ทำการศึกษาโดยให้อาสาสมัครจำนวน 74 คนเรียนรู้ในการเล่นเกมส์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายเกมส์เฟิงความสนใจหรือ “คอนเซ็นเตรชั่น” ที่ให้ผู้เล่นต้องจับควัดตุหรือไฟซึ่งจะเปิดให้ดูแค่ครั้งเดียวก่อน

ทั้งนี้พบว่าในขณะที่ให้อาสาสมัครกำลังทำการทดสอบนักวิจัยได้ให้อาสาสมัครบางส่วนสูดดมกลิ่นกุหลาบ และหลังจากนั้นอาสาสมัครก็เข้าไปนอนในอู่มองค์เครื่องสแกนสมองเอ็มอาร์ไอซึ่งใช้เพื่อศึกษาดูการทำหน้าที่ของสมองอาสาสมัครในระหว่างที่พวกเขากำลังนอนหลับ

และในระหว่างการนอนหลับของอาสาสมัครทีมของบอร์นก็ได้ปล่อยกลิ่นหอมกุหลาบชนิดเดิมเข้าไปให้พวกเขา ได้ดมอีกหลายระยะ ในวันถัดมาอาสาสมัครถูกให้ทำแบบทดสอบอีกครั้งจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้วเมื่อวาน “หลังจากคืนที่นอนสูดดมกลิ่นกุหลาบแล้วผู้เขารวมการวิจัยใจสามารถจดจำได้ 97.2 % ของคูไฟที่พวกเขาได้เรียนรู้ก่อนไปก่อนนอน” ในขณะที่กลุ่มอาสาสมัครที่ไม่ได้สูดดมกลิ่นหอมกุหลาบสามารถจดจำได้เพียง 86 % ของคูไฟ

นักวิจัยทีมนี้กล่าวด้วยว่าระยะของการนอนหลับก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเนื่องจากผลการวิจัยนี้ ก็มีส่วนเกี่ยวข้องไปถึงการถูกเตียงกันเกี่ยวกับประเด็นที่ว่ามนุษย์จะเรียนรู้ในขณะที่นอนหลับ ในลักษณะเดียวกันกับสัตว์บางประเภทที่มีการศึกษาพบกันหรือไม่

ทั้งนี้มีการวิจัยพบว่า หนูเป็นต้นที่เมื่อให้เรียนรู้เส้นทางเขาวงกตใหม่ ๆ แล้วจะซ่อมทบทวนการเคลื่อนไหวในขณะที่นอนหลับ และเช่นเดียวกันกับนกพวกที่มีเสียงไพเราะเหมือนเพลง ก็จะมีซ่อมรองเพลงของพวกเขาในขณะที่หลับเช่นกัน

ส่วนเรื่องของกรมกลิ่นหอมต่อการจำนั้น ทีมของบอร์นกล่าวว่า กลิ่นหอมของกุหลาบช่วยพัฒนาการเรียนรู้จริงๆ โดยจะต้องให้ในระยะการนอนหลับที่เรียกว่า คลื่นต่ำ หรือ สโลวเวฟ แต่ผลของกลิ่นนั้นพบว่าไม่มีผลเลยเมื่อให้ดมในระยะการหลับที่เปลือกตากรอกไปมา

ที่มา :: <http://blog.school.net.th/blogs/pimteeda55.php/2009/04/14/207>