

คนอดนอนกลับยิ่งทำให้กินอาหารจุขึ้น

🕒 นำเสนอเมื่อ 23 พ.ค. 2552

งานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการ "บำรุงสมอง" ยังมีเผยแพร่ออกสู่สาธารณะอย่างต่อเนื่องครบงานเด่นๆ ที่ผ่านมาก็เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ที่บอกว่า

การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะนั้นส่งผลดีต่อสมองเพราะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้น เมื่อสมองแข็งแรง "ความจำ" ก็แม่นยำ ปิงปองตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ในวงการแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับกันว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว "โอเมกา 3" ซึ่งพบมากในน้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเล ก็มีผลช่วยบำรุงสมอง บำรุงความจำ เช่นกัน มาวันนี้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิทัน ประเทศอังกฤษ เสนอข้อมูลใหม่ ว่า

วิธีพัฒนา-ฟื้นฟูความจำของสมองมนุษย์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยการค่อยๆ กรอก "ลูกตา" จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่านั้นเอง!

เคล็ดลับการกรอกลูกตาที่ว่านี้ ต้องทำในแนวนอน เช่น กรอกตามองจากฝั่งซ้าย มาตรงกลาง แล้วไปทางขวา หรือไม่ก็ทำในทิศทางสลับกัน แต่ต้องกรอกตา หรือ ทำต่อเนื่องเพียง 30 วินาทีต่อวัน ดร.แอนดรูว์ ปาร์กเกอร์ นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญระบบประสาท ผู้นำการวิจัย กล่าววว่า

การฝึกกรอกตาไปมาแบบนี้จะช่วยให้ "สมองทั้ง 2 ซีก" ของคนเราทำงานตอบสนองกันดียิ่งขึ้น

เมื่อทำบ่อยๆ จึงเหมือนกับเป็นการ "ออกกำลังกายสมอง" ไปในตัว ทำให้สมองของผู้ฝึกมีความจำดีกว่าเดิม 10 เปอร์เซ็นต์! ดร.แอนดรูว์ ได้ขอสรุปเบื้องต้นดังกล่าวดังกล่าวจากการทดลองแบ่งนักศึกษา 102 ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฝึกกรอกตาซ้ายขวา, กลุ่มที่สองกรอกตาขึ้นลง และกลุ่มที่สามไม่ต้องฝึกอะไรเลย

ผลพบว่า กลุ่มแรกจดจำเสียงคำพูด 300 คำที่นักวิจัยเปิดเทปให้ฟังได้มากที่สุด

สำหรับท่านผู้อ่านที่อยากทดลองทำก็ลองดูได้นะครับ แต่แนะนำว่าอย่าไปฝึกเวลานั่งรถที่มันเขย่าๆ เดียวจะตาลาย-ปวดตาจนเอาเจียนพุ่งปรูดกันไปเสียก่อน!

ขอขอบข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์ข่าวสด