รับอากาศบริสุทธิ์ เพิ่มพลังให้สมอง

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2555

รับอากาศบริสุทธิ์ เพิ่มพลังให้สมอง (Lisa)

หากใครที่วัน ๆ อยู่แต่ในออฟฟิศและในบ้าน ควรหาโอกาสออกไปเดินเล่นสูดอากาศบริสุทธิ์และรับแสงแดดอ่อน ๆ บ้างนะ เพราะมันจะช่วยให้คุณรู้สึกอารมณ์ดีและความคิดความอ่านแล่นฉิว

ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยชาวแคนาดาและอเมริกันได้ทำแบบสอยถามนักศึกษา จำนวน 97 คน ว่าพวกเขาออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์บ่อยแค่ไหน และให้ทำแบบทดสอบความทรงจำ ผลปรากฏว่า หากคนเราได้ออกไปสูดอากาศบริสุทธ์มากเท่าไหร่ ก็จะยิ่งทำให้สมองมีความสามารถในการคิดอ่านมากขึ้น และมีอารมณ์ดียิ่งขึ้น

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากเราได้รับออกซิเจน และแสงแดดอ่อน ๆ นั่นเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าอากาศร้อนจัดและแสงแดดแผดกล้า จะทำให้อารมณ์ไม่ดี และสมองจะทำงานช้าลง

ฉะนั้น ในวันที่แดดร้อน ๆ ก็ควรอยู่ในที่ร่ม และออกไปเดินเล่นในตอนเช้า หรือตอนเย็นจะดีกว่า ใครที่รู้ตัวว่า วัน ๆ อยู่แต่ในออฟฟิศ วันหยุดก็เอาแต่นอน ควรหาเวลาไปเดินเล่นบ้างนะ

ที่มา นิตยสาร Lisa