

## ความลับ..ขณะที่เราหลับ

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

"ความลับ..ขณะที่เราหลับมีอะไร"



นักวิทยาศาสตร์ได้บันทึกข้อมูลต่าง ๆ ขณะที่ร่างกายนอนหลับพักผ่อนไว้ดังนี้

โดยเฉลี่ยคนในวัยผู้ใหญ่นอนวันละ ๗.๓ ชั่วโมง

ตลอดระยะเวลาอนอนนี้จะเป็นช่วงความฝัน ๑.๕-๒ ชั่วโมง

❌ ทารกแรกเกิดใช้เวลาฝันถึงวันละ ๑๐ ชั่วโมง ยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งฝันน้อยลง

❌ จวบจนเราเสียชีวิต เราใช้เวลาสำหรับการฝันรวมแล้วถึง ๖ ปี

❌ ทั้งผู้หญิงและผู้ชายไม่ว่าเชื้อชาติไหน จะมีลักษณะการฝันเหมือนกัน คือ

คืนหนึ่งฝันประมาณ ๔-๕ ช่วง แต่ละช่วงจะค่อยๆนานขึ้น

ความฝันช่วงต้นๆมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาไม่นาน ต่อมาจึงเป็นเรื่องความเพ้อฝัน และค่อนข้างลึกลับ นอกจากนี้แล้วร่างกายยังมีกิจกรรมอื่นอีกระหว่างการนอนหลับ

❌ ร่างกายจะขยับเปลี่ยนอิริยาบถประมาณ ๖๐ ครั้ง

เพื่อไม่ให้เป็นตะคริวและช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้

❌ น้ำหนักจะลดลงประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม

❌ คนที่เป็นแม่มักจะตื่นเมื่อได้ยินเสียงลูกร้อง ทั้งที่ลูกอาจจะนอนอยู่อีกห้องหนึ่ง

แต่เวลาเกิดฟ้าแลบฟ้าร้องกลับนอนหลับสนิท

แสดงว่าระบบประสาทของร่างกายยังทำงานอยู่แม้ในขณะที่หลับ

จากหนังสือ ๑๐๘ ซองคำถาม / สำนักพิมพ์สารคดี