

อยากจำแม่น...เช็ททางนี้...มีวิธีฝึกบำรุงสมองมาบอก

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

งานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการ "บำรุงสมอง" ยังมีเผยแพร่ออกสู่สาธารณะอย่างต่อเนื่องครับ งานเด่นๆ ที่ผ่านมาก็เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ที่บอกว่า การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะนั้นส่งผลดีต่อสมอง เพราะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้น เมื่อสมองแข็งแรง "ความจำ" ก็แม่นยำ บึงปังตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ

นอกจากนั้นในวงการแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับกันว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว "โอเมก้า 3" ซึ่งพบมากในน้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเล ก็มีสวนช่วยบำรุงสมอง บำรุงความจำ เช่นกัน

มาวันนี้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิแทน ประเทศอังกฤษ เสนอข้อมูลใหม่ ว่า วิธีพัฒนา-ฟื้นฟูความจำของสมองมนุษย์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยการค่อยๆ กรอก "ลูกตา" จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่านั้นเอง!

เคล็ดลับการกรอกลูกตาที่ว่านี้ ต้องทำในแนวนอน เช่น กรอกตามองจากฝั่งซ้าย มาตรงกลาง แล้วไปทางขวา หรือไมก็ทำในทิศทางสลับกัน แต่ต้องกรอกตา หรือ ทำต่อเนื่องเพียง 30 วินาทีต่อวัน



ดร.แอนดรูว์ ปาร์กเกอร์ นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญระบบประสาท ผู้นำการวิจัย กล่าวว่า การฝึกกรอกตาไปมาแบบนี้จะช่วยให้ "สมองทั้ง 2 ซีก" ของคนเราทำงานตอบสนองกันดียิ่งขึ้น เมื่อทำบ่อยๆ จึงเหมือนกับเป็นการ "ออกกำลังกายสมอง" ไปในตัว ทำให้สมองของผู้ฝึกมีความจำดีกว่าเดิม 10 เปอร์เซ็นต์!

ดร.แอนดรูว์ ได้ข้อสรุปเบื้องต้นดังกล่าวจากการทดลองแบ่งนักศึกษา 102 ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฝึกกรอกตาซ้ายขวา, กลุ่มที่สองกรอกตาขึ้นลง และกลุ่มที่สามไม่ต้องฝึกอะไรเลย ผลพบว่า กลุ่มแรกจดจำเสียงคำพูด 300 คำที่นักวิจัยเปิดเทปให้ฟังได้มากที่สุด

สำหรับท่านผู้อ่านที่อยากทดลองทำก็ลองดูได้นะ แต่แนะนำว่าอย่าไปฝึกเวลานั่งรถราที่มันเขย่าๆ เดี่ยวจะตาลาย-ปวดตาจนเอาเจียนพุ่งปรูดกันไปเสียก่อน!