

คนอดนอนกลับยิ่งทำให้กินอาหารจุขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

งานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการ "บำรุงสมอง" ยังมีเผยแพร่ออกสู่สาธารณะอย่างต่อเนื่องครบงานเด่นๆ ที่ผ่านมาก็เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ที่บอกวา

การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะนั้นส่งผลดีต่อสมองเพราะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้น เมื่อสมองแข็งแรง "ความจำ" ก็แม่นยำ บิงบิงตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ ในวงการแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับกันว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว "โอเมกา 3" ซึ่งพบมากในน้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเล ก็มีผลช่วยบำรุงสมอง บำรุงความจำ เช่นกัน มาวันนี้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิแทน ประเทศอังกฤษ เสนอข้อมูลใหม่ วา

วิธีพัฒนาฟื้นฟูความจำของสมองมนุษย์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยการค่อยๆ กรอก "ลูกตา" จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่านั้นเอง!

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

การฝึกกรอกตาไปมาแบบนี้จะช่วยให้ "สมองทั้ง 2 ซีก" ของคนเราทำงานตอบสนองกันดียิ่งขึ้น

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

ผลพบว่า กลุ่มแรกจดจำเสียงคำพูด 300 คำที่นักวิจัยเปิดเทปให้ฟังได้มากที่สุด

สำหรับท่านผู้อ่านที่อยู่ทุกทดลองทำก็ลองดูได้ละครับ แต่แนะนำว่าอย่าไปฝึกเวลานั่งรถที่มันเขย่าๆ เดี่ยวจะตาลาย-ปวดตาจนเอาเจียนพุ่งปรูดกันไปเสียก่อน!

ขอขอบข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์ข่าวสด