

คนอดนอนกลับยิ่งทำให้กินอาหารจุขึ้น

นำเสนอด้วย : 23 พ.ค. 2552

งานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการ "บำรุงสมอง" ยังมีเผยแพร่ออกสู่สาธารณะอย่างต่อเนื่องครั้งงานเด่นๆ ที่ผ่านมา ก็ เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ที่บ่งกว่า

การอุกอกกำลังกายอย่างพหามะนันส่งผลดีต่อสมองเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้น เมื่อสมองแข็งแรง "ความจำ" ก็แรมน้ำยา ปิงปังตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ นอกจากนั้น ในการแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับกันว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิมตัว "โอเมก้า 3" ซึ่งพบมากในน้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเล ก็มีส่วนช่วยบำรุงสมอง บำรุงความจำ เช่นกัน มาวันนี้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยแม่สอด เอ็มไทร์โพลิแท็บ ประเทศอังกฤษ เสนอขอ้อมใหม่ วา

วิธีพัฒนา-พื้นฟื้นความจำของสมองมนุษย์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยการค่อยๆ กรอก "ถูกตາ" จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่านั้นเอง!

เคล็ดลับการกรอกถูๆ ที่ว่านี้ ต้องทำในแนวโน้ม เช่น กรอกตามองจากฝั่งซ้าย มุ่งตรงกลาง แล้วไปทางขวา หรือไม่ก็ทำในทิศทางสลับกัน แต่ต้องกรอกถูๆ หรือ ทำต่อเนื่องเพียง 30 วินาทีต่อวัน ดร.แอนดรูว์ ปราภกเกอร์ นักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญระบบประสาท ผู้นำการวิจัย กล่าวไว้

การฝึกกรอกตัวไปแบบนี้จะช่วยให้ "สมองทั้ง 2 ซีก" ของคุณเราทำงานตอบสนองกันได้ยิ่งขึ้น

เมื่อทำนบอยู่ๆ วิจัยเหมือนกับเป็นการ "ออกแบบภายสมอง" ไปในตัว ทำให้สมองของผู้ฝึกมีความจำได้กว่าเดิม 10 เท่า เช่นเดียวกัน ด้วยการฝึกซ้อม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกด้วยการจำเรียงลำดับตัวเลข 102 ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฝึกการอ่านตัวเลข กลุ่มที่สองการอ่านตัวเลข แล้วกลุ่มที่สามไม่ต้องฝึกอะไรเลย

ผลพบว่า กลุ่มแรกจดจำเสียงคำพูด 300 คำที่นักวิจัยเปิดเทปให้ฟังได้มากที่สุด

สำหรับท่านผู้อ่านที่อยากรู้ดูลองทำก็ลองดูได้นะครับ แต่แนะนำว่าอย่าไปฝึกเวลาฟังรายการที่มันเขียวๆเดี่ยวจะตาลาย-ปวดตามนาเจียนพุงปูรักกันไปเสียก่อน!

ขอขอบข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์ข่าวสด