

6 วิธีง่ายๆเพิ่ม IQ ของคุณ

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

6 วิธีง่ายๆ เพิ่ม IQ

อยากมี IQ ดี ก็หาวิธีเพิ่มสิคะ....วันนี้มีเคล็ดลับง่ายๆ ที่สามารถเพิ่ม IQ ของคุณได้ลองนำไปปฏิบัติหะคะ

✘ 1. ซ็อกโกแลตช่วยได้

ดื่มซ็อกโกแลตร้อนๆ แล้วคุณอาจรู้สึกกระปรี้กระเปร่าราวกับได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ลองเปลี่ยนจากกาแฟแก้วเดิมมาเป็นซ็อกโกแลตหอมกรุ่น จะช่วยให้สมองมีพลังวังชาขบคิดปัญหาเครียดๆ แบบผู้ใหญ่ได้ดีทีเดียว นักวิจัยมหาวิทยาลัยนอตติงแฮมพบว่า

สารฟลาโวนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในซ็อกโกแลตที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองได้นานถึง 3 ชั่วโมง นพ.เอียน แมคโดนัลด์ หัวหน้าทีมวิจัย เปิดเผยว่าซอดีของซ็อกโกแลตคือ ช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองในช่วงที่การรับรู้ของคุณเราจะแยลง เช่น ในขณะที่เหนื่อยล้าหรืออ่อนแอ ยิ่งถ้าเป็นดาร์กซ็อกโกแลตก็จะมีฟลาโวนอยด์เข้มข้นขึ้น ลองซดซ็อกโกแลตอุ่นๆ สักแก้วก่อนเข้าประชุม 10 โมงเช้ารับรองว่าสมองคุณจะแล่นปรู๊ดปราดเลยเชียวละ

✘ 2. ดนตรีกล่อมสมอง

"คนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันตลาลเป็นคนชอบกลั่น" ก็ขนาดคนใช้สมองเยอะๆ อย่างอาจารย์มหาวิทยาลัยหรือนักศึกษาปริญญาเอกยังนิยมฟังเพลงกันเลย ปัญญาชนเหล่านี้บอกว่าฟังเพลงคลาสสิกของบีโทเฟนแล้วทำให้สมองผ่อนคลายได้ ทว่าผลการศึกษาดังใหม่กลับพบว่าไม่ว่าจะเป็นเพลงคลาสสิกอย่างโมซาร์ทหรือเฮฟวีเมทัลกระแทกหูอย่างวงสอเตอร์เฮดก็เพิ่มพลังให้สมองได้ทั้งนั้น สถาบัน วอทยาศาสตร์แห่งนิวยอร์กหรือ NYAS (New York Academy of Sciences) พบว่า **การฟังดนตรีสุดโปรดไม่ว่าจะเป็นแนวไหนก็ตาม ล้วนส่งผลเชิงบวกต่อการรับรู้** ขณะที่วารสาร *Nature* รายงานว่า ถ้าให้เขาทดสอบฟังเพลง 10 นาทีก่อนทำแบบทดสอบ พวกเขาจะทำคะแนนได้ดีขึ้น เห็นได้ชัดว่าดนตรีมีส่วนอย่างมากต่อการเพิ่มระดับไอคิว ที่นี้คุณก็มีข้ออ้างในการควักกระเป๋าลงทุนกับเครื่องเสียงแจ่มๆ ที่ไพเราะเสนาะหูแล้วสิ

✘ 3. นั่งให้ปลอดภัย

คุณเคยเป็นแบบนี้บ้างไหม ยิ่งนั่งจมปลักอยู่บนเก้าอี้ทำงานนานๆ สมองยิ่งตีบตันคิดอะไรไม่ค่อยออกเคล็ดลับหนึ่งที่จะช่วยให้สมองโปร่งโล่งสบายคือการนั่งเก้าอี้แสนสบาย ผลการศึกษาครั้งใหม่ระบุว่า เก้าอี้ที่นั่งไม่คอยสบายอาจทำให้ความคิดของคุณโดนปิดกั้นไปด้วย ผลการศึกษาที่มหาวิทยาลัยลินด์ในสวีเดนระบุว่า

คนส่วนใหญ่ต้องเจอปัญหาเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอซึ่งเป็นผลจากการนั่งผิดท่า

การบีบอัดกระดูกสันหลังด้วยการนั่งหลังค่อมขณะใช้แป้นคีย์บอร์ดจะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหดตัว ผลคือสมองคุณจะขาดออกซิเจน ดังนั้นการเลือกเก้าอี้ทำงานดีๆ สักตัวที่ช่วยให้คุณนั่งยืดหลังตรงได้ขณะทำงานจึงสำคัญพอๆ กับงานบนหน้าจอของคุณเลยทีเดียว

❌ 4. พลังจากเนื้อ

ไม่ว่าคุณจะเป็นมนุษย์ถ้ำหรือมนุษย์ทำงานจอมแกร่งกองทัพต้องเดินด้วยท้องอยู่วันยังค่ำ คุณย่อมไม่มีเรี่ยวแรงพอวิ่งไล่เกียร์หาหนีเสือป่าที่จ้องจะขย้ำคอหรือเคาะตัวเลขในรายงานการขอยุ่ให้สวยหรูได้แน่ๆ

ท่าของคุณรูดโครกครากดังเซ็งแซ่แบบนี้ **การหม่ำเบอร์เกอร์ดีๆ เต็มกระเพาะและพลังงานให้สมองย่อมช่วยได้** ซิโมน พาร์กินสัน นักโภชนาการ แนะนำว่า "เนื้อลูกแกะอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อการฟื้นฟูสมองที่อ่อนล้าใหญ่กลับมากะปรึกระเปร่า และถ้าได้แซมไข่แดงลงไปในเบอร์เกอร์ คุณจะได้ออกกำลังกายเสริมสร้างการรับรู้ของสมอง ส่วนผักต่างๆ จะช่วยป้องกันภาวะเครียดจากการที่ร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป"

❌ 5. กินหนึ่งได้ถึงสอง

บางคนไปยิมนอกจากจะเวิร์กเอาต์ให้ได้รูปร่างสมส่วน ยังอาจกินอาหารเสริมควบคู่กันไปเพื่อบำรุงกล้ามเนื้อ

สำหรับใครที่เลือกอาหารเสริมเป็นครีเอทีนขอบอกว่าคุณตาแหลมมาก เพราะผลการศึกษาล่าสุดใหม่พบว่า **ครีเอทีนไม่ใช่แค่อัดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อสมองของคุณ เพราะทั้งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสามารถในการประมวลผลข้อมูลและตัวเลขต่างๆ** พญ.แคโรไลน์ เร จากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ บอกว่า "อาหารเสริมชนิดนี้เพิ่มพลังให้สมองสามารถรับมือกับงานด้านการค้าคำนวณ ตลอดจนกระบวนการคิดต่างๆ ให้ดีขึ้น"

อาหารเสริมในรูปแคปซูลจะมีปริมาณครีเอทีนต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าแหล่งอื่นๆ ดังนั้นพกแคปซูลครีเอทีนติดตัวไปกินตอนเวิร์กเอาต์ช่วงเที่ยงก็เข้าท่าดี เพราะนอกจากจะทำให้สมองประมวลผลเรื่องแล้วยังทำให้กล้ามเนื้อโตสมใจอีกต่างหาก

❌ 6. หลับฟื้นความจำ

นี่คงเป็นข่าวดีสำหรับคนชอบนอน เพราะการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทำให้คุณฉลาดขึ้น ผลการศึกษาระหว่างคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย พบว่า **การนอนหลับพักผ่อนช่วยกระตุ้นให้คุณดึงความทรงจำในเรื่องที่เพิ่งเรียนรู้ไปไม่นานกลับคืนมาได้** แมว่าความทรงจำนั้นจะถูกแทนที่ด้วยข้อมูลใหม่ๆ ไปแล้วหลายชั่วโมงก็ตาม นพ.เจฟฟรีย์ เอลเลนโบแกน หัวหน้าสตีมิวจัย บอกว่า "นี่แสดงให้เห็นว่าการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงช่วยปกป้องความจำแต่ยังมีบทบาทสำคัญในการเก็บรวบรวมความทรงจำเข้าด้วยกันอีกด้วย" พูดง่ายๆ คือ ความทรงจำในสมองไม่แตกแฉะนั้นเอง นักวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดพบว่า หมอนก็มีผลต่อการนอนเช่นกัน เพราะหมอนที่รองรับศีรษะร่างกายในขณะที่หลับได้ดี จะช่วยลดปัญหาการหายใจซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการหลับที่ต่อเนื่องยาวนาน

ใครที่อยากนอนหลับสนิทและตื่นขึ้นมารับวันใหม่ด้วยความสดชื่นสมองแจ่มใส เห็นที่ตองลองใช้หมอนเมโมรี่โฟม (Memory Foam) ซึ่งทำจากวัสดุเมโมรี่โฟมที่ผ่านกระบวนการบดเป็นปุ๋ยๆ ซึ้นเล็กๆ เสมือนเส้นใยไฟเบอร์ที่มีคุณสมบัติอ่อนนุ่มและแน่น

ขอขอบคุณ : Men's Health

ขอบคุณ variety.mcot.net/