

อยากจำแม่นเชียวอ่าน>>ทางนี้ !!!

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

งานวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการ "บำรุงสมอง" ยังมีเผยแพร่ออกสู่สาธารณะอย่างต่อเนื่องครับ

งานเด่นๆ ที่ผ่านมาก็เช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา ที่บอกว่า

การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะนั้นส่งผลดีต่อสมองเพราะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองดีขึ้นเมื่อสมองแข็งแรง "ความจำ" ก็แม่นยำ บิงบิงตามไปด้วยโดยอัตโนมัติ

นอกจากนั้น ในวงการแพทย์ปัจจุบันก็ยอมรับกันว่า การรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว "โอเมก้า 3" ซึ่งพบมากในน้ำมันปลาและเนื้อปลาทะเล ก็มีผลช่วยบำรุงสมอง บำรุงความจำ เช่นกัน

ว่า มาวันนี้ นักวิจัยมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิแทน ประเทศอังกฤษ เสนอข้อมูลใหม่

วิธีพัฒนาฟื้นฟูความจำของสมองมนุษย์แบบง่ายๆ ทำได้ด้วยการค่อยๆ กรอก "ลูกตา" จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่านั้นเอง!

เคล็ดลับการกรอกลูกตาที่ว่านี้ ต้องทำในแนวนอน

เช่น กรอกตามองจากฝั่งซ้าย มาตรงกลาง แล้วไปทางขวา หรือไม่ก็ทำในทิศทางสลับกัน

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

สำหรับท่านผู้อ่านที่อยากทดลองทำก็ลองดูได้นะครับ แต่แนะนำว่าอย่าไปฝึกเวลานั่งรถราที่มันเขย่าๆ เดี่ยวจะตาลาย-ปวดตาจนอาเจียนพุ่งปรูดกันไปเสียก่อน!

ข้อมูล http://futurethai.blogspot.com/2007/05/blog-post_14.html