@ สูดกลิ่นกุหลาบยามหลับช่วยความจำดีขึ้น @

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

กลิ่นกุหลาบจะช่วยกระตุ้นหน่วยความจำ ทำให้สมองไว-จำได้ดีขึ้นในวันรุ่งขึ้น

สำนักข่าวรอยเตอร์ รายงานว่าทีมนักวิจัยจากประเทศเยอรมันทำการศึกษาพบว่าดมกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของดอกกุหลาบในระหว่างการนอนหลับช่วยให้คนมีความจำดีขึ้นกว่าเดิมในวันรุ่งขึ้น โดยทีมนักวิจัยทีมนี้ได้ศึกษาพบถึงกลไกที่แสดงให้เห็นว่า คนเราสามารถใช้กลิ่นเป็นตัวกระตุ้นการสร้างหน่วยความจำใหม่ๆ ในขณะที่เรานอนหลับและส่งผลให้อาสาสมัคร ที่เข้ารวมการวิจัยมีความสามารถในการจดจำได้ดีขึ้นกว่าเดิม

ผลการศึกษานี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดังไซแอนซ์ ซึ่งระบุว่าในระหว่างที่คนเรานอนหลับ ความจำจะถูกประสานรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และกลิ่นหรือแม้กระทั่งตัวกระตุ้น อื่นๆ ก็สามารถกระตุ้นให้กระบวนการดังกล่าวนี้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้นสามารถพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

แจน บอร์นและคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่ง ลูเบ็ก ในประเทศเยอรมันนี้ได้ทำการศึกษาโดยให้อาสาสมัครจำนวน 74 คนเรียนรู้ในการเล่นเกมส์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายเกมส์เพิ่งความสนใจหรือ **“คอนเซ็นเตรชั่น”** ที่ให้ผู้เล่นต้องจับคู่วัตถุหรือไพ่ซึ่งจะเปิดให้ดูแค่ครั้งเดียวก่อน

ทั้งนี้พบว่าในขณะที่ให้อาสาสมัครกำลังทำการทดสอบนักวิจัยได้ให้อาสาสมัครบางส่วนสูดดมกลิ่นกุหลาบ และหลังจากนั้นอาสาสมัครก็เข้าไปนอนในอุโมงค์เครื่องสแกนสมองเอ็มอาร์ไอซึ่งใช้เพื่อศึกษาดูการทำหน้าที่ของสมองอาสาสมัครในระหว่างที่พวกเขากำลังนอนหลับ

และในระหว่างการนอนหลับของอาสาสมัครทีมของบอนก็ได้ปล่อยกลิ่นหอมกุหลาบชนิดเดิมเข้าไปให้พวกเขาได้ดมอีกหลายระยะ ในวันถัดมาอาสาสมัครถูกให้ทำแบบทดสอบอีกครั้งจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้วเมื่อวาน ***“หลังจากคืนที่นอนสูดกลิ่นกุหลาบแล้วผู้เข้ารวมการวิจัยใจสามารจดจำได้ 97.2 % ของคู่ไพ่ที่พวกเขาได้เรียนรู้ก่อนไปก่อนนอน”*** ในขณะที่กลุ่มอาสาสมัครที่ไม่ได้ให้สูดดมกลิ่นหอมกุหลาบสามารถจดจำได้เพียง 86 % ของคู่ไพ่

นักวิจัยทีมนี้กล่าวด้วยว่าระยะของการนอนหลับก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเนื่องจากผลการวิจัยนี้ก็มีส่วนเกี่ยวโยงไปถึงการถกเถียงกันเกี่ยวกับประเด็นที่ว่ามนุษย์จะเรียนรู้ในขณะที่นอนหลับในลักษณะเดียวกันกับสัตว์บางประเภทที่มีการศึกษาพบกันหรือไม่

ทั้งนี้มีการวิจัยพบว่า หนูเป็นต้นที่เมื่อให้เรียนรู้เส้นทางเขาวงกตใหม่ ๆ แล้วจะซ้อมทบทวนการเคลื่อนไหวในขณะที่นอนหลับ และเช่นเดียวกันกับนกพวกที่มีเสียงไพเราะเหมือนเพลง ก็จะซ้อมร้องเพลงของพวกมันในขณะที่หลับเช่นกัน

ส่วนเรื่องของการดมกลิ่นหอมต่อการจำนั้น ทีมของบอนกล่าวว่า กลิ่นหอมของกุหลาบช่วยพัฒนาการเรียนรู้จริงๆ โดยจะต้องให้ในระยะการนอนหลับที่เรียกว่า คลื่นต่ำ หรือ สโลว์เวฟ แต่ผลของกลิ่นนั้นพบว่าไม่มีผลเลยเมื่อให้ดมในระยะการหลับที่เปลือกตากรอกไปมา

FW