

@ สูดกลิ่นกุหลาบยามหลับช่วยความจำดีขึ้น @

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552



กลิ่นกุหลาบจะช่วยกระตุ้นหน่วยความจำ ทำให้สมองไว-จำได้ดีขึ้นในวันรุ่งขึ้น

สำนักข่าวรอยเตอร์ รายงานว่าทีมนักวิจัยจากประเทศเยอรมันทำการศึกษาพบว่าดมกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของดอกกุหลาบในระหว่างการนอนหลับช่วยให้คนมีความจำดีขึ้นกว่าเดิมในวันรุ่งขึ้น โดยทีมนักวิจัยทีมนี้ได้ศึกษาพบถึงกลไกที่แสดงให้เห็นว่า คนเราสามารถไขก๊อกลึนเป็นตัวกระตุ้นการสร้างหน่วยความจำใหม่ๆ ในขณะที่เรานอนหลับและส่งผลให้อาสาสมัคร ที่เขารวมการวิจัยมีความสามารถในการจดจำได้ดีขึ้นกว่าเดิม

ผลการศึกษาที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ชื่อดังไซแอนซ์ ซึ่งระบุว่าในระหว่างที่คนเรานอนหลับ ความจำจะถูกประสานรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันทำให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และกลิ่นหรือแม้กระทั่งตัวกระตุ้น อื่นๆ ก็สามารถกระตุ้นให้กระบวนการดังกล่าวนี้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้นสามารถพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

เจน บอร์นและคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่ง ลูเบ็ก ในประเทศเยอรมันนี้ได้ทำการศึกษาโดยให้อาสาสมัครจำนวน 74 คนเรียนรู้ในการเล่นเกมส์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายเกมส์เฟิงความสนใจหรือ “คอนเซ็นเตรชั่น” ที่ใหญ่เล่นต้องจับคู่วัตถุหรือไฟซึ่งจะเปิดใหญ่แค่ครั้งเดียวก่อน

ทั้งนี้พบว่าในขณะที่ให้อาสาสมัครกำลังทำการทดสอบนักวิจัยได้ให้อาสาสมัครบางส่วนสูดดมกลิ่นกุหลาบ และหลังจากนั้นอาสาสมัครก็เข้าไปนอนในอิมมอเบิลเครื่องสแกนสมองเอ็มอาร์ไอซึ่งใช้เพื่อศึกษาดูการทำหน้าที่ของสมองอาสาสมัครในระหว่างที่พวกเขา กำลังนอนหลับ

และในระหว่างการนอนหลับของอาสาสมัครทีมของบอนก็ได้ปล่อยกลิ่นหอมกุหลาบชนิดเดิมเข้าไปให้พวกเขา ได้ดมอีกหลายระยะ ในวันถัดมาอาสาสมัครถูกให้ทำแบบทดสอบอีกครั้งจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้วเมื่อวาน **“หลังจากคืนที่นอนสูดดมกลิ่นกุหลาบแล้วผู้เขารวมการวิจัยใจสามารถจดจำได้ 97.2 % ของคู่ไฟที่พวกเขาได้เรียนรู้ก่อนไปก่อนนอน”** ในขณะที่กลุ่มอาสาสมัครที่ไม่ได้ให้สูดดมกลิ่นหอมกุหลาบสามารถจดจำได้เพียง 86 % ของคู่ไฟ

นักวิจัยทีมนี้กล่าวด้วยว่าระยะของการนอนหลับก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากเนื่องจากผลการวิจัยนี้ ก็มีส่วนเกี่ยวข้องไปถึงการถูกเอียงกันเกี่ยวกับประเด็นที่ความมนุษย์จะเรียนรู้ในขณะที่นอนหลับ ในลักษณะเดียวกันกับสัตว์บางประเภทที่มีการศึกษาพบกันหรือไม่

ทั้งนี้มีการวิจัยพบว่า หนูเป็นต้นที่เมื่อให้เรียนรู้เส้นทางเขาวงกตใหม่ ๆ แล้วจะซ่อมทบทวนการเคลื่อนไหวในขณะที่นอนหลับ และเช่นเดียวกันกับนกพวกที่มีเสียงไพเราะเหมือนเพลง ก็จะซ่อมร้องเพลงของพวกมันในขณะที่หลับเช่นกัน

ส่วนเรื่องของการดมกลิ่นหอมต่อการจำนั้น ทีมของบอนกล่าวว่า กลิ่นหอมของกุหลาบช่วยพัฒนาการเรียนรู้จริงๆ โดยจะต้องให้ในระยะการนอนหลับที่เรียกว่า คลื่นต่ำ หรือ สโลว์เวฟ แต่ผลของกลิ่นนั้นพบว่าไม่มีผลเลยเมื่อให้ดมในระยะการหลับที่เปลือกตากรอกไปมา