

## ช็อกโกแลตซาร์จสมอง ช่วยให้หัวแล่นทำคำนวณได้ไวดี

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

นักเรียนนักศึกษาที่รู้ว่าอ่อนเลข ถ้ามีโอกาสควรรกินช็อกโกแลตเสียก่อน จะเข้าห้องสอบ

นักวิจัยเจ็ดิต เคนเนดี มหาวิทยาลัยนอร์ธัมเบรีย ของอังกฤษ ได้พบว่าช็อกโกแลตช่วยให้สมองคิดคำนวณและช่วยบำรุงกำลังให้ดีขึ้นได้

คณะวิจัยได้พบว่าสารประกอบฟลาวานอล ในช็อกโกแลต และกลุ่มสารเคมีที่มีชื่อเรียกว่า โพลีฟีนอลช่วยขับเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น

หนังสือพิมพ์รายวัน “เดอะ เดลี เทเลกราฟ” ชื่อตั้งเมืองน้ำชา รายงานว่า ผลการศึกษพบว่า นักเรียนนักศึกษาที่กินช็อกโกแลตระหว่างการดูหนังสืออาจจะได้ประโยชน์และมันยังอาจให้คุณในการทำงานที่ทำทหายสติปัญญาความสามารถด้วย “ในงานยากๆ จำเป็นต้องใช้สติ ปัญญาในการทำ มันจะให้คุณ” เขากล่าว

ในการศึกษากับอาสาสมัคร 30 คน ให้แบ่งหมูกันหมู่ละ 3 คน และนับเลขถอยหลัง ระหว่าง 800 ถึง 999 เมื่อให้กินโกโก้รอน ซึ่งมีสารฟลาวานอล เป็นปริมาณ ถ้วยละ 500 มิลลิกรัม ปรากฏว่าพวกเขาสามารถนับได้ถูกต้องและรวดเร็วกว่าปกติ.

ขอบคุณที่มา หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ