

รู้จริง...เรื่องหลับ...นอน

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552



ลองดูกันว่าเรื่องเกี่ยวกับการนอนเรื่องไหนเป็นเรื่องจริงบ้าง

การปลุกคนละเมอเดินเป็นเรื่องอันตราย

เมื่อกกลางดึกมีคนเดินเพ่นพ่านตามโถงทางเดินโรงแรม ทั้งๆที่คนเหล่านี้ก็ไม่ได้จะไปรื้อตู้ที่ไหน สมองของคนทีละเมอเดินขณะหลับไม่สามารถปรับการทำงานให้สอดคล้องกับระยะต่างๆ ของการนอนหลับได้ดีนัก นพ.อริชต์ อิบราฮิม จากศูนย์การนอนหลับในลอนดอน กล่าวว่า " เมื่อสมองเกิดขึ้นตัวในช่วง REM (Rapid Eye Movement) ซึ่งเป็นระยะหลับลึก **กลามเนื้อก็จะตื่นตัวตาม**" หมออิบราฮิม เคยเป็นพยานผู้เชี่ยวชาญให้กับชายคนหนึ่งทีรอดพ้น จากขอหา ฆาตกรรม เพราะพิสูจน์ได้ว่ากำลังนอนหลับอยู่ แต่ทางที่ตีควรวาเขากลับไปยังเตียงจะดีที่สุด

นอนน้อยอาจตายเร็ว

ถ้าคิดว่าการนอนน้อยอาจทำให้ตายเร็วได้ ลองนึกถึง แรนดี การ์ดเนอร์ ผู้ทำสถิติอดนอนได้นานที่สุดเป็นเวลาถึง 264 ชั่วโมงเมื่อปี 1964 จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า หนูและแมลงอาจตายได้ถาอดนอน ซึ่งตรงข้ามกับมนุษย์โดยสิ้นเชิง เพราะพอคนเราถึงเวลาที่ฝันความง่วงต่อไปไม่ไหว ต่อให้นอนแล้วต้องตาย คนเราก็จะหลับอยู่ดี

กินชีสแล้วช่างฝัน

งานวิจัยที่จัดทำโดยคณะกรรมการเกี่ยวกับชีสในประเทศอังกฤษซึ่งรับรองคุณภาพ โดย นีล สแตลีย์

ผู้อำนวยการงานวิจัยเกี่ยวกับการหลับนอนของมหาวิทยาลัยเซอร์รีย์ ให้อาสาสมัครจำนวน 200 คนกินชีสประมาณ 20 กรัมก่อนเข้านอนครึ่งชั่วโมง ผลก็คือกลุ่มตัวอย่างที่เขารวมวิจัย 72 เปอร์เซ็นต์หลับสบายโดยไม่ฝันร้ายถึงสี่ปีศาจ หรือฝันถึงวันสอบที่แสนโหดร้าย 75 เปอร์เซ็นต์ของคนที่ยกินชีสที่ลดน้ำหนักจะฝันถึงเรื่องที่ดีตาดูใจ ในขณะที่ 2 ใน 3 ของคนที่กินเชดดาร์ชีสจะฝันถึงคน ดังนั้นหากคุณไม่อยากฝันร้ายลองกินชีสดูแล้วคุณจะนอนหลับฝันดี หรืออาจฝันถึงคนดังก็ได้

ห้ามคุยหลังการปิดไฟนอน

เพราะว่าการคุยโทรศัพท์มือถือตอนกลางคืนจะรบกวนการนอนได้มากพอๆกับอาการเจ็ตแล็ก เลยทีเดียว งานวิจัยที่ทำโดยนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยอู่ปู้ซารา ประเทศสวีเดน พบว่าการสัมผัสรังสีจากโทรศัพท์มือถือทำให้คุณหลับลึกได้ช้าลง เพราะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจะขัดขวางการหลั่งสารเมลาโทนินในสมองที่ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น ดังนั้นหากต้องการคุยโทรศัพท์ให้หันมาใช้โทรศัพท์แบบแท็บเล็ตมือถือ และถ้ากังวลอาจลองวัดปริมาณรังสีในยานของคุณด้วยเครื่องตรวจรังสีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

คุณต้องนอนให้ได้ 8 ชั่วโมง

รูปแบบการนอนมีความสำคัญมากกว่าการนอนให้ครบ 8 ชั่วโมง เนื่องจากว่ารูปแบบการนอนของแต่ละคนมักไม่เหมือนกันเหมือนสายนิ้วมือของคน เราที่ไม่เหมือนกัน ฮอว์นกล่าว "การได้หลับอย่างต่อเนื่องโดยไม่ถูกรบกวนสำคัญกว่าจำนวนชั่วโมงในการนอน" การนอนหลับ 6 ชั่วโมงรวดผ่านระยะการนอนทั้ง 4 ช่วงได้ ถือว่าเพียงพอแล้วต่อการหลับนอน และเทคนิคในการนอนหลับ 6 ชั่วโมงอย่างมีคุณภาพให้ทานอาหารที่มี วิตามินบี 6 และทริปโทฟาน ซึ่งพบได้ในเนื้อไก่ ชีส พูนา ไข่ ถั่ว และนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งสารที่ช่วยในการนอนหลับอย่างเซโรโทนิน

นอนตื่นสายทำให้อ้วน

ถ้าหากคนที่ขยันกดปุ่มเลื่อนเวลาปลุกในตอนเช้า เตรียมตัวตื่นขึ้นได้เลยละ เพราะผลของการวิจัยที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร sleep บอกว่าคนที่นอน 9 ชั่วโมงมีโอกาสที่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 กิโลกรัมถึง 25 เปอร์เซ็นต์ในช่วงเวลา 6 ปี ส่วนคนที่นอน 8 ชั่วโมงมีโอกาสน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพียง 3.5 กิโลกรัม ในช่วงเวลาเท่ากัน เพราะฉะนั้นคนที่ไม่อยากอ้วนก็อย่าเลื่อนเวลาตื่นของตัวเองในตอนเช้า

นอนไม่หลับให้นับแกะ

ถ้าหากอยากนอนหลับง่ายขึ้นลองนับแกะไว้ในคอกเสียดีกว่า งานวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดพบว่า การมองภาพที่ชวนให้สงบจิตใจจะช่วยให้หลับเร็วขึ้น 20 นาที ในขณะที่การนับแกะทำให้คุณหลับได้ยากขึ้น ประเด็นสำคัญคือให้หาอะไรใส่สมองไว้ก่อนที่สารพัดปัญหาจะถาโถมเข้ามาแทน ถ้านอนไม่หลับลองหาภาพดีๆ สักภาพมานอนมองดูอาจทำให้เคลิ้มหลับได้

คนเราจะกรนก็ต่อเมื่อเมาเท่านั้น

เหล้าอาจจะทำให้ปัญหาการกรนยิ่งแย่มากขึ้น เพราะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนคลายมากเกินไป แต่ระดับความน่ารำคาญของเสียงกรนขึ้นอยู่กับขนาดความกว้างของช่องคอต่างหาก นักวิจัยชาวสโลวาเนียที่มหาวิทยาลัยลูเบลิยานาพบว่า คนที่กรนนอกจากจะมีช่องคอที่แคบเหมือนกันแล้วยังมีลักษณะรวมอื่นอีก

การนอนเยอะเหมาะสำหรับพวกอ่อนหัด

คนที่นอนเยอะอาจจะอ่อนแอได้ จากผลการวิจัยพบว่า คนที่ลดเวลานอนตอนกลางคืนจาก 7 ชั่วโมงเหลือเพียง 5 ชั่วโมง

มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจมากขึ้นเป็นเท่าตัว นอนให้ได้วันละ 7 ชั่วโมงจะก็ต่อสุขภาพมากที่สุด

แอลกอฮอล์ช่วยให้หลับง่ายขึ้น

แอลกอฮอล์อาจทำให้หลับได้ แต่เป็นการหลับที่ไม่มีคุณภาพเลย เพราะในระหว่างหลับคุณจะรู้สึกตัวบ่อย เพราะร่างกายต้องจัดการกับเอธานอลเพื่อถอนฤทธิ์แอลกอฮอล์ในเช้าวันถัดมา แอลกอฮอล์ยังต้องเจอกับอาการขาดน้ำเพราะกระเพาะปัสสาวะเต็ม ภาวะเหล่านี้จะขัดขวางไม่ให้คุณหลับลึกซึ่งเป็นระยะการนอนที่สำคัญสำหรับการพักผ่อนของร่างกาย และ**ระดับของคนเราต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมงในการจัดการกับแอลกอฮอล์แค่ 10 มิลลิลิตร**

คนสมัยนี้เหนื่อยเกินไป

ผลจากการวิจัยพบว่าคนงานในอังกฤษเสียเวลานอนให้กับการทำงานเกินเวลาสัปดาห์ละ 10 ชั่วโมง แล้วถ้าเกิดอยากหาวิธีแก้ปัญหานี้ก็ควรหาวิธีหาเวลาพักผ่อน เพราะการหาเวลาพักผ่อนเป็นการช่วยขยายหลอดลม ทำให้มีออกซิเจนเข้าสู่เลือดได้มากขึ้น จะทำให้ร่างกายตื่นตัว

งีบหลับแบบมีคุณภาพดีกว่านอนตื่นสาย

การงีบจะช่วยให้คุณมีพลังให้สมองและไม่ทำให้นาฬิกาในร่างกายของคุณรวนหรือหยุด และการงีบหลับมากกว่า 20 นาทีจะช่วยเพิ่มการรับรู้ของสมองมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย และก่อนจะงีบหลับลองดื่มกาแฟ 2 แก้ว คาเฟอีนจะทำหน้าที่ประหนึ่งนาฬิกาปลุกทำให้คุณตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเหมือนร่างกายได้ชาร์จแบตเตอรี่เต็มที่

เรื่อง Jon Axworthy

แปลและเรียบเรียง Conchita

ขอขอบคุณข้อมูลหนังสือ Men's Health

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: "ข่าวเข้ม ฉับไว เป็นกลาง"

