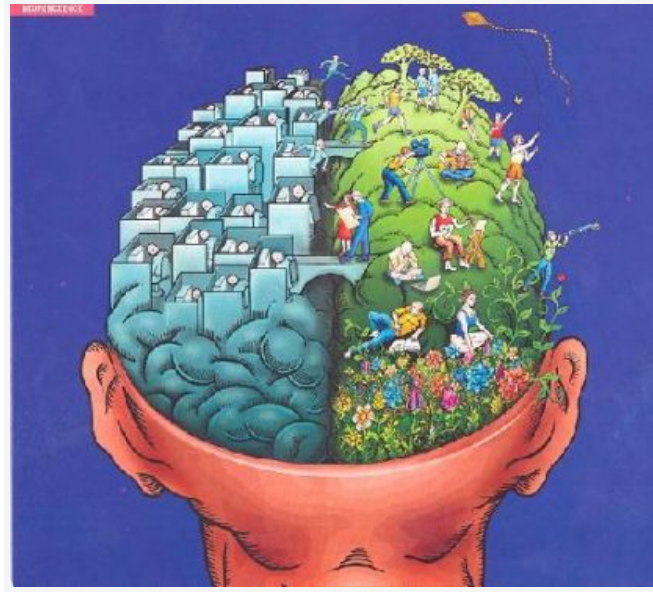


## วิธีเพิ่มIQ 6 วิธีอย่างง่าย

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2552



วิธีเพิ่มIQ 6 วิธีอย่างง่าย

## 1. ซ็อกโกแลตช่วยได้

ดื่มซ็อกโกแลตร้อนๆ แล้วคุณอาจรู้สึกกระปรี้กระเปร่าราวกับได้กลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ลองเปลี่ยนจากกาแฟแก้วเดิมมาเป็นซ็อกโกแลตหอมกรุ่น จะช่วยให้สมองมีพลังวังชาพบคิดปัญหาเครียดๆ แบบผู้ใหญ่ได้ดีทีเดียว นักวิจัยมหาวิทยาลัยนอตติงแฮมพบว่า สารฟลาโวนอยด์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในซ็อกโกแลตที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองได้นานถึง 3 ชั่วโมง นพ.เจียน แมคโดนัลด์ หัวหน้าทีมวิจัยเปิดเผยว่าซ็อกโกแลตคือ ทรัพย์สินฟูลการูทิงงของสมองในช่วงที่การรับรู้ของคนเราจะแยลง เช่น ในขณะที่เหนื่อยล้าหรืออ่อนแอ ยิ่งถ้าเป็นดาร์กซ็อกโกแลตก็จะมีฟลาโวนอยด์เข้มข้นขึ้น ลองซดซ็อกโกแลตดูๆ สักแก้วก่อนเขาประชุม 10 โมงเช้ารับรองว่าสมองคุณจะได้แล่นปรืดปรืดเลยเชียวละ

## 2. ดนตรีกล่อมสมอง

"คนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันตลาลเป็นคนชอบกลนั๊ก" ก็ขนาดคนใช้สมองเยอะๆ อย่างอาจารย์มหาวิทยาลัยหรือนักศึกษาปริญญาเอกยังนิยมฟังเพลงกันเลย ปัญหาชนเหล่านี้ออกว่าฟังเพลงคลาสสิกของบีโทเฟนแล้วทำให้สมองผ่อนคลายได้ ทว่าผลการศึกษาคั้งใหม่กลับพบว่าไม่ว่าจะเป็นเพลงคลาสสิกอย่างไมสาร์ทหรือเฮฟวีเมทัลกระทั่งเพลงร็อกอย่างวงสโตนเฮตก็เพิ่มพลังให้สมองได้ทั้งนั้น สถาบัน วอทยาาศาสตร์แห่งนิวยอร์กหรือ NYAS (New York Academy of Sciences) พบว่า การฟังดนตรีสุดโปรดไม่ว่าจะเป็นแนวไหนก็ตาม ล้วนส่งผลเชิงบวกต่อการรับรู้ ขณะที่วารสาร Nature รายงานว่า ถ้าใหญ่เขาทดสอบฟังเพลง 10 นาทีก่อนทำแบบทดสอบ พวกเขาจะทำคะแนนได้ดีขึ้น เห็นได้ชัดว่าดนตรีมีสวนอย่างมากต่อการเพิ่มระดับไอคิวที่ว่าคุณก็มีของงในการควักกระเปาลงทุนกับเครื่องเสียงแจมๆ ที่ไเพราะเสนาหูลแล้วลี

## 3. นั้งให้ปลอดภัย

คุณเคยเป็นแบบนี้บ้างไหม ยืนนั่งจมปลักอยู่บนเก้าอี้ทำงานนานๆ สมองยิ่งตีบตันคิดอะไรไม่ค่อยออกเคล็ดลับหนึ่งที่ช่วยให้สมองโปร่งโล่งสบายคือการนั่งเก้าอี้แส้นสบาย ผลการศึกษาคั้งใหม่ระบุว่าเก้าอี้หนึ่งที่ไม่ค่อยสบายอาจทำให้ความคิดของคุณโดนปิดกั้นไปด้วย ผลการศึกษาคั้งใหม่ที่มหาวิทยาลัยลินคอล์นในสวีเดนระบุว่า คนส่วนใหญ่ต้องเจอปัญหาเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอซึ่งเป็นผลจากการนั่งผิดท่า การบีบอัดกระดูกสันหลังด้วยการนั่งหลังค่อมขณะใช้แป้นคียบอร์ดจะทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหดตัว ผลคือสมองของคุณจะขาดออกซิเจน ดังนั้นการเลือกเก้าอี้ทำงานดีๆ สักตัวที่ช่วยให้คุณนั่งยืดหลังตรงได้ขณะทำงาน จึงสำคัญพอๆ กับงานบนหน้าจอของคุณเลยก็ว่าได้

## 4. พลังจากเนื้อ

ไม่ว่าคุณจะเป็นมนุษย์ถ้ำหรือมนุษย์ทำงานจอมแกร่งก้องกัมต้องเดินด้วยท้องอยู่วันยังค่ำ คุณย่อมไม่มีเวรยามรองพอนไส้เกรียวหาหนี่เลือป่าที่จ้องจะขย้าคอหรือตะตัวเลขในรายงานการขายให้สวยหรูใดแต่ถ้าของคั้งนี้คุณร้องโครกครากดั่งแข็งแ่งแบบนี้ การห่ม่าเบอร์เกอร์ดี๊ว เต็มกระเพาะและพลังงานให้สมองยอมช่วยได้ ซีโมน พาร์กินสัน นักโภชนาการ แนะนำว่า "เนื้อลูกแกะอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 ซึ่งดีต่อการฟื้นฟูสมองที่อ่อนล้าไหลกลับมาระปรี้กระเปร่า และถ้าได้แซมไข่แดงลงไปในเบอร์เกอร์ คุณจะได้อิเลินไปเสริมสร้างการรับรู้ของสมอง ส่วนผักต่างๆ จะช่วยป้องกันภาวะเครียดจากการที่ร่างกายมีสารอนุมูลอิสระมากเกินไป"

## 5. กินหนึ่งได้ถึงสอง

บางคนที่ไม่ยอมกินนอกจากจะเวิร์กเอาแต่ให้ดูรูปร่างสมส่วน ยังอาจกินอาหารเสริมควบคู่กันไปเพื่อบำรุงกล้ามเนื้อ สำหรับใครที่เลือกอาหารเสริมเป็นครีเอทีนขอบอกว่าคุณตาแหลมมาก เพราะผลการศึกษาคั้งใหม่พบว่า ครีเอทีนไม่ใช่แค่ดีกับกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อสมองของคุณ เพราะทั้งช่วยเสริมสร้างสมาธิและความสามารถในการประมวลผลข้อมูลและตัวเลขต่างๆ พญ.แคโรไลน์ เร จากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ บอกว่า "อาหารเสริมชนิดนี้เพิ่มพลังให้สมองสามารถรับมือกับงานด้านการค้าตัวเลข ตลอดจนกระบวนการคิดต่างๆ ให้ดีขึ้น" อาหารเสริมในรูปแคปซูลจะมีปริมาณครีเอทีนต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าแหล่งอื่นๆ ดังนั้นพกแคปซูลครีเอทีนติดตัวไปกินตอนเวิร์กเอาแต่ขงเที่ยงก็เขาทดี เพราะนอกจากจะทำให้สมองปราดเปรื่องแล้วยังทำให้กล้ามเนื้อโตสมใจอีกต่างหาก

## 6. กลับฟื้นความจำ

นี่คงเป็นข่าวดีสำหรับคนชอบนอน เพราะการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทำให้คุณฉลาดขึ้น ผลการศึกษารวมระหว่างคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย พบว่า การนอนหลับพักผ่อนช่วยกระตุ้นให้คุณดึงความทรงจำในเรื่องที่เพิ่งเรียนรู้ไปไม่นานกลับคืนมาได้ แม้ว่าคุณจะจำนั้นจะถูกแทนที่ด้วยข้อมูลใหม่ๆ ไปแล้วหลายชั่วโมงก็ตาม นพ.เจฟฟรีย์ เอลเลนไบเกน หัวหน้าทีมวิจัย บอกว่า "นี่แสดงให้เห็นว่าการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงช่วยปกป้องความจำแต่ยังมีบทบาทสำคัญในการเก็บรวบรวมความทรงจำเข้าด้วยกันอีกด้วยครับ" พูดง่ายๆ คือความทรงจำในสมองไม่แตกแถวนั่นเอง นักวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดพบว่า หมอนก็มีผลต่อการนอนเช่นกัน เพราะหมอนที่รองรับศีรษะร่างกายในขณะที่หลับได้ดี จะช่วยลดปัญหาการหายใจซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการหลับที่ต่อเนื่องยาวนาน ใครที่อยากนอนหลับสนิทและตื่นขึ้นมารู้วันใหม่ด้วยความสดชื่นสมองแจ่มใส เห็นที่ตองลองใช้หมอนเมมโมรี่โฟม (Memory Foam) ซึ่งทำจากวัสดุเมมโมรี่โฟมที่ผ่านกระบวนการบวมยุบเป็นปยุๆ ซึนเล็กๆ เสมือนสเนไฟไฟเบอร์ที่มีคุณสมบัติอ่อนนุ่มและแน่น

เรื่อง : David Morton  
ขอบคุณที่มาที่นี้.คอม