



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : 7 วิธีทำให้ความจำดี (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : พุธ ที่ 28 เดือน กันยายน พ.ศ.2559

เข้าชม : 2014

เรื่อง 7 วิธีทำให้ความจำดี

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของร่างกาย แม้จะเป็นส่วนที่ซับซ้อนที่สุดในร่างกายแล้วนั้น สมองก็ไม่ต่างอะไรกับอวัยวะส่วนอื่นในร่างกายถ้าไม่ได้ใช้บ่อยๆ ก็มีสิทธิ์เสื่อมประสิทธิภาพได้เช่นเดียวกันโดยเฉพาะเรื่องของความจำ ความจำของมนุษย์เรานั้น จะมีการทำงานอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเพื่อทำความเข้าใจข้อมูล หรือการปรับโครงสร้างของความรู้ที่มีอยู่ในความจำตามรายละเอียดของข้อมูลที่ได้รับรู้ นอกจากนี้ งานวิจัยมักจะแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการจำของมนุษย์มีขีดจำกัด มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป และบางครั้ง มนุษย์ก็มีการลืม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความจำของมนุษย์ไม่ได้คงทนถาวรเสียทุกครั้งไป อย่างไรก็ตามแล้วความจำของมนุษย์มักจะถูกต้อง หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ผิดพลาดอย่างเป็นระบบ จนบางครั้งบุคคลดังกล่าวยังไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำว่าตัวเองได้จำพลาดไป ความจำจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมาก เพราะช่วยในพฤติกรรมการเรียนรู้ต่างๆของมนุษย์ ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักหาวิธีดูแลและป้องกันเพื่อยืดความจำ ไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องของความจำเมื่ออายุมากขึ้น ตาม 7 วิธียืดความจำดังนี้

ขั้นที่ 1 กินขนมปังเป็นอาหารเช้า เพราะคาร์โบไฮเดรตมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นกลูโคสและนำไปซ่อมแซมเซลล์สมอง จำเป็นต้องบริโภคอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรต เช่น มัฟฟินโฮลวีต หรือขนมปังธัญพืชกับไข่ดาว

ขั้นที่ 2 ออกกำลังกายก่อนทำงาน ข้อมูลวารสารเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาท ระบุว่า คุณสามารถจำคำศัพท์ได้ดีขึ้นร้อยละ 20 ถ้าคุณต้องจำหลังจากออกกำลังกาย

ขั้นที่ 3 เปลี่ยนแบบตัวอักษร การเปลี่ยนตัวอักษรจะทำให้สมองจดจำได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 4 เปิดเว็บไซต์ระหว่างมือเที่ยง ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า การทำงานของสมองเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ มีสัมผัสหรือความสามารถในการมองเห็น และความสามารถในการพูด ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นมากขึ้นขณะเสิร์ชหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ทั้งนี้เฉพาะการใช้งานเพื่อหาข้อมูลที่สนใจใช้ไม่ได้กับการเล่นเฟซบุ๊ก

ข้อที่ 5 สังเกตที่จอดรถ เมื่อจอดรถเสร็จแล้วให้ออกมายืนนิ่งๆแล้วกวาดตาซ้าย-ขวา 30 วินาที ซึ่งผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ เมโทรโพลิแทน ประเทศอังกฤษทำการทดลองแล้วว่า การเคลื่อนไหวต่างๆ จะเพิ่มความจำในระยะยาวประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์

ข้อที่ 6 ดื่มน้ำวันละนิด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีสารลดความอึกเสบ หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมก็จะช่วยให้ความจำดี

ข้อที่ 7 ใช้ไหมขัดฟันก่อนเข้านอน การใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดช่องปากก่อนเข้านอน จะทำให้ปากสะอาดยังช่วยลดแบคทีเรียที่ทำให้เหงือกอักเสบ หรือถ้าเลวร้ายที่สุดแบคทีเรียอาจเข้าสู่กระแสเลือดส่งผลแก่ร่างกายและสมองได้

ความจำเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ฉะนั้นการดูแลตัวเองเพื่อยืดความจำก็เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะอายุมากขึ้นปัญหาเรื่องความจำก็ตามมาเราควรปฏิบัติดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง

โดย นันทิตา บำรุงกลาง

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก