

“6 วิธีอัปเดตสมองเพิ่มความจำ” เคล็ดลับดีๆที่จะช่วยให้สมองไบรท์อยู่เสมอ

สวัสดีครับเพื่อน วันนี้ผมก็มีเคล็ดลับเล็กๆน้อยๆมาฝากเพื่อนๆ สำหรับใครที่ต้องการจะอัปเดตสมองให้ไบรท์อยู่เสมอ ก็สามารถทำได้ง่ายๆด้วย 6 วิธีอัปเดตสมองเพิ่มความจำ จะเป็นยังไงไปดูกันเลยครับ

1. ฟีกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้สมองว่าง คลายเครียด และมีความจำที่ดีขึ้น อาจจะมีฟังดูน่าเบื่ออยู่บ้าง แต่ถ้าฝึกให้เป็นนิสัยแล้วรับรองว่าเป็นผลดีต่อสมองอย่างแน่นอนครับ

2. ดื่มน้ำ

ช่วยเรียกความจำจากการเรียนรู้ได้ดีขึ้น นักวิจัยได้ทำการศึกษา โดยการทดสอบความจำของคนจำนวน 160 คน ภายในช่วงเวลา 24 ชม. โดยให้ ส่วนหนึ่งกินคาเฟอีนเม็ดขนาด 200 มิลลิกรัม ก่อนจะลองทดสอบความจำในวันใหม่ ปรากฏ ผลว่าผู้ที่ได้กินคาเฟอีนเม็ด จะมีความจำของเรื่องเมื่อวานได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้กิน

3. นอน

นอกจากก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว การนอนหลับยังสามารถส่งผลดีต่อสมองอีกด้วย เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะชิ้นสำคัญของคนเรา หากเรานอนหลับให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะถูกพัฒนาให้มีประสิทธิภาพให้มากยิ่งขึ้น

4. กินเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ จะช่วยเสริมสุขภาพสมอง ระบบหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงสมอง ช่วยลดความดันโลหิตที่สูงให้สมดุล มีวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความสามารถในการคิดและระดับไอคิวได้อีกด้วย

5. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำ จะส่งผลดีต่อฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการทำงานสำหรับสมองของคนเราหลาย ๆ อย่าง เช่น ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทและเซลล์สมองได้ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนของออกซิเจนที่ช่วยในการหล่อเลี้ยงสมอง และพัฒนาเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. เคี้ยวหมากฝรั่ง

ในส่วนของสมองกว่า 8 จุด มีส่วนช่วยให้พัฒนาขึ้นจากการเคี้ยวหมากฝรั่ง โดยกระบวนการทำงานระหว่างที่เคี้ยว นั้น ร่างกายจะรู้สึกตื่นตัว และการเคี้ยวจะเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปสู่สมอง

ข้อมูลบางส่วนจาก: [Eduzones](#)