



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

“โสม”อเมริกา เพิ่มพลังความคิด

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับเซลล์สมองแสนล้านเซลล์ สมองเหล่านี้จะมีการเจริญเติบโต และแบ่งเซลล์ให้ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ ๖ ปี หลังจากนั้นจะไม่มีเซลล์เพิ่มขึ้นอีก แต่จะมีการเจริญเติบโตด้วยการขยายขนาดโตขึ้น จึงไม่แปลกที่เด็ก ๆ จะจำอะไรได้มาก แต่อาจจะคิดได้ไม่เท่าผู้ใหญ่ ขณะที่ผู้ใหญ่เมื่ออายุมากขึ้นจะจำได้น้อยลง แต่มีการคิดและประมวลผลที่รวดเร็วและเฉียบคมขึ้น

ความแตกต่างที่เกิดขึ้นนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการเชื่อมโยงของเซลล์สมองส่วนต่าง ๆ และสิ่งที่เรียกว่ารอยหยักสมอง ความรู้ในทางการแพทย์ยืนยันชัดเจนว่า เซลล์สมองจะอยู่กันแบบเชื่อมโยงแตกแขนงไปหลายส่วนหลายจุด ยิ่งใช้สมองมากเท่าไร การแตกแขนงและเครือข่ายของสมองจะมากขึ้น ส่งผลให้รอยหยักในสมองเพิ่มขึ้น ทำให้เราคิดวิเคราะห์ได้รวดเร็ว แม่นยำฉับไวมากขึ้น

การรับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยบำรุงสมอง ก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพและกระตุ้นการทำงานของสมองให้ดีขึ้นได้ มีการทำงานวิจัยเกี่ยวกับสารอาหารที่มีผลต่อระบบการทำงานของสมองมากมาย เช่น สารอะพิจินิน (Apigenin) ในดอกคาโมมาย ที่มีส่วนทำให้สมองคลายความอ่อนล้า คลายกังวล ทำให้รู้สึกสงบ ช่วยปรับสมดุล และช่วยในการนอนหลับ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับสารชนิดหนึ่งที่พบมากใน “โสม” คือ จินเซนโนไซด์ (ginsenoside) มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง มีส่วนช่วยเสริมการ

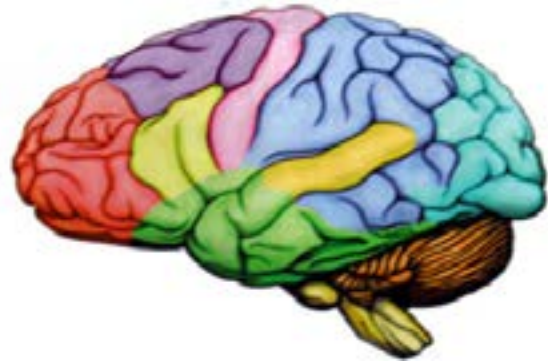


ทำงานของสารสื่อประสาทให้สมองเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างเซลล์ต่อเซลล์ได้ดี และมีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ

ปัจจุบันมีการเพาะปลูกโสมกันทั่วไปทั้งในประเทศจีน ญี่ปุ่น เกาหลี รัสเซีย อินเดีย สหรัฐอเมริกา และแคนาดา โสมทุกสายพันธุ์ มีสารจินเซนโนไซด์เหมือนกันหมด แตกต่างกันที่โครงสร้างทางเคมี ปริมาณสัดส่วน คุณสมบัติ สำหรับโสมอเมริกา หรือ American ginseng เป็นโสมที่มีงานวิจัยพบว่า มีผลเกี่ยวกับการเชื่อมโยงการทำงานของระบบประสาทในสมองมากที่สุด ซึ่งตรงกับผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายสถาบัน ยืนยันตรงกันว่า สารจินเซนโนไซด์ที่สกัดจากโสมอเมริกาให้ผลต่ออวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายหลายส่วน เช่น ช่วยเสริมการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง และระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อการเรียนรู้และจดจำ ทำให้เกิดการเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างเซลล์ต่อเซลล์ของ ระบบประสาทในสมอง ให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยให้มีกระบวนการคิด และวิเคราะห์ข้อมูล

ได้ฉับไว มีการจดจำได้ดีขึ้นรวมทั้งมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และช่วยปกป้องเซลล์ประสาทด้วย

นอกจากรับประทานอาหารช่วยบำรุงสมองแล้ว การออกกำลังกายสมองก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะช่วยกระตุ้นเซลล์สมองเพิ่มรอยหยักให้สมอง ได้มีนักวิจัยทำการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า สมองส่วน Cerebral Cortex ของมนุษย์ สามารถสร้างเครือข่ายประสาท (Nerve Plexus) ซึ่งเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์ได้ แม้ว่าจะมีอายุมากขึ้น โดยเครือข่ายประสาทจะถูกสร้างเพิ่มขึ้นด้วยการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีได้หลายวิธี เช่น ฝึกการเดินถอยหลังแทนการเดินไปข้างหน้าเพียงอย่างเดียว การนับเลขถอยหลัง จาก ๑๐๐, ๙๙, ๙๘, ๙๗.... แทนการนับแบบปกติ ๑, ๒, ๓.... การฝึนความเคยชินในการใช้สมอง เช่น ถ้าเราชินกับการเขียนหนังสือด้วยมือขวา ก็อาจลองใช้มือซ้ายหัดเขียนแทน ถ้าถนัดซ้ายก็หันมาใช้มือขวาทำหรือเขียนแทน การเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ เรียนการใช้ลูกคิด เล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ ที่ยกตัวอย่างมาแล้ว เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาเซลล์สมองและโครงข่ายที่จะช่วยรอยหยักในสมองได้ทั้งสิ้น.



สมองถือเป็นอวัยวะที่สำคัญและเป็นศูนย์กลางของระบบสั่งการ คนเราต้องใช้สมองทุกวัน การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพสมองด้วยอาหารที่ดี มีประโยชน์ ออกกำลังกายและผ่อนคลายสมองอย่างสมดุล จะช่วยให้การเชื่อมต่อของเซลล์สมองช้าลง และเรายังสามารถใช้สมองในการคิดได้เร็ว วิเคราะห์ได้ตรงจุด และประมวผลได้อย่างฉับไว พร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ได้อย่างเต็มที่.

เรียบเรียงโดย : กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- คอลัมน์สนิสด์ สมาร์ทไลฟ์ (Smart Life) หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ ๖๕ ฉบับที่ ๒๐๔๘๖ ประจำวันเสาร์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

รอบรู้เทคโนโลยี เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่ และการสื่อสารแก่เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-5793852