



چای توان مغز را برای انجام کارهای پیچیده افزایش می‌دهد!

پژوهشگران چینی در بررسی جدیدی دریافتند که نوشیدن چای می‌تواند قدرت مغز را افزایش دهد و به بهبود عملکرد در انجام دادن کارهای خلاقانه کمک کند.

پژوهشگران چینی در بررسی جدیدی دریافتند که نوشیدن چای می‌تواند قدرت مغز را افزایش دهد و به بهبود عملکرد در انجام دادن کارهای خلاقانه کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، پژوهشگران "دانشگاه پکنینگ" (Peking University) چین، آزمایش‌های جدیدی انجام داده‌اند تا بفهمند که آیا نوشیدن چای ممکن است به بهبود عملکرد در کارهای خلاقانه بیانجامد.

این گزینه‌ای است که ما برای حل کردن مشکلات از آن استفاده می‌کنیم و در آن می‌توان با کمک مجموعه‌ای از قوانین کاملاً مشخص و استدلال‌های منطقی، راه حل را دریافت.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که نوشیدن چای بر حسب عادت، ممکن است مزایای شناختی و همچنین مزایایی برای سلامتی به همراه داشته باشد که به داشتن عمر طولانی‌تر کمک می‌کنند.

دکتر "لی وانگ" (Lei Wang)، سرپرست این پژوهش گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهند که چای می‌تواند به بهبود عملکرد ذهن در مواجهه با یک کار بسیار چالش‌برانگیز کمک کند. همچنین این نوشیدنی به مردم امکان می‌دهد تا کار خود را بدون خستگی ادامه دهند.

وی افزود: پژوهش ما نشان می‌دهد افرادی که بر حسب عادت چای می‌نوشند، نسبت به افرادی که گاهی از آن استفاده می‌کنند، از مزایای شناختی بیشتری برخوردار می‌شوند.

پژوهشگران در این پروژه، ۱۰۰ نفر را به کار گرفتند و از آنها خواستند تا وظایفی مرتبط با تکمیل کردن کلمات انجام دهند یا معماهایی را حل کنند که درجات گوناگونی از دشواری برای آنها تعیین شده بود.

ابتدا به هر شخص، یک فنجان آب و یا یک فنجان حاوی چای سیاه کیسه‌ای داده شد که هر دو تا دمای ۴۲ درجه سلسیوس گرم شده بودند.

پژوهشگران دریافتند افرادی که چای نوشیده بودند، هنگام انجام دادن یک کار خلاقانه با دشواری بالا، عملکرد بهتری نسبت به افرادی که آب نوشیده بودند، داشتند.

با وجود این، پژوهشگران دریافتند که مزایای یک فنجان چای زمانی مهم است که چالش موجود از سطح دشواری کمتری برخوردار باشد.

علاوه بر این مشخص شد همان‌طور که شرکت‌کنندگان به نیمه پایانی آزمایش‌های خود نزدیک می‌شوند، چای با حل شدن مداوم مشکلات، ارتباط بیشتری پیدا می‌کند. به علاوه، پژوهشگران دریافتند که شرکت‌کنندگان گروه چای، شادتر هستند و علاقه بیشتری به کار نشان می‌دهند.

پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که نتایج برای افرادی که درگیر کارهای خلاقانه هستند یا مستعد خستگی هستند، اهمیت عملی مهمی دارد.

این پژوهش، در مجله "Food Quality and Preference" به چاپ رسید.