

تایید علمی تسریع تفکر با جویدن آدامس

محققان به شواهد علمی در تایید تاثیر جویدن آدامس برای سرعت بخشیدن به روند تفکر و هوشیاری دست یافته اند.



محققان به شواهد علمی در تایید تاثیر جویدن آدامس برای سرعت بخشیدن به روند تفکر و هوشیاری دست یافته اند. به گزارش خبرگزاری مهر، این مطالعه دریافته، وقتی فردی در حال جویدن آدامس است، زمان واکنش او تا 10 درصد تسریع می شود چرا که در این حالت هشت منطقه مختلف در مغز فعال و تحت تاثیر هستند.

یک نظریه برای تاثیر جویدن آدامس در تسریع تفکر، این است که جویدن، تحریک و برانگیختگی را افزایش داده و جریان خون به مغز را بهبود می بخشد.

دانش پژوهان موسسه ملی علوم رادیولوژی در ژاپن افراد را در دو حالت جویدن آدامس و نداشتن آن با استفاده از اسکن های مغزی، بررسی کردند.

محققان در این بررسی ها به منظور پیشگیری از حواس پرتی داوطلبان از آدامس های بدون اسانس و طعم استفاده کردند.

نتایج حاکی از آن بود که هوشیاری و زمان واکنش در افرادی که آدامس می جووند بهبود می یابد. زنان و مردانی که آدامس نمی جویدند 545 میلی ثانیه طول می کشید تا به موضوعی واکنش نشان دهند در حالی که این زمان واکنش در افراد دارای آدامس 493 میلی ثانیه بود.

اسکن های مغزی نشان داد مناطق مغزی که در طول جویدن آدامس فعال می شوند آنهایی هستند که با حرکت و توجه مرتبط هستند.

نتایج این مطالعه در نشریه Brain and Cognition منتشر شده است.