



افزایش توان مغز با نوشیدن آب

نتایج تحقیقات جدید حاکی از آن است که نوشیدن آب می تواند به افزایش توان ذهن منجر شود.

نتایج تحقیقات جدید حاکی از آن است که نوشیدن آب می تواند به افزایش توان ذهن منجر شود. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران دانشکده روانشناسی دانشگاه "ایست لندن" در انگلیس دریافته اند افرادی که پیش از انجام یک سری آزمایش های شناختی سه فنجان آب نوشیده بودند در مقایسه با آنهایی که آب نخورده بودند عملکردی بهتری از نظر زمان واکنش در آزمون از خود نشان دادند.

محققان می گویند تشنه بودن می تواند توجه مغز را از کاری که در حال انجام آن است دور کند و از این رو زمان واکنش کند می شود.

"کارولین ادموندز" یکی از پژوهشگران این طرح گفت: احتمالاً فرایندهای فیزیولوژیکی در نوشیدن یا ننوشیدن آب وجود دارد که می تواند عملکرد را بر روی کارهای مختلف به شیوه های مختلف تحت تاثیر قرار دهد.

به گفته وی عطش، به خاطر هورمون وازوپرسین که واکنش عطش را فعال می کند و می تواند در برخی از کارها به عملکرد بهتر منجر شود، به توجه و برانگیختگی نیز مرتبط شده است.

در این مطالعه جدید از 34 فرد بزرگسال خواسته شد تا از ساعت 9 شب به بعد از خوردن و آشامیدن پرهیز و روز بعد برای انجام آزمایش به آزمایشگاه مراجعه کنند.

شرکت کنندگان 2 بار به آزمایشگاه رفتند: یک بار صبحانه با غلات به همراه آب و یک بار صبحانه با غلات بدون آب. آنها برای آزمایش واکنش، می بایست به محض مشاهده شیئی بر روی صفحه نمایشگر رایانه دکمه ای را فشار می دادند.

محققان دریافتند داوطلبانی که پیش از آزمون آب نوشیده بودند 14 درصد عملکرد سریع تری داشتند.

نتایج این تحقیقات در نشریه *Frontiers in Human Neuroscience* منتشر شده است.