

อาหารสมอง



• **วรากรณ์ สามโกเศศ**
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ความรู้ในด้านการบริหารจัดการอัดแน่นอยู่ในเรื่องโครงสร้างองค์กร การสร้างแรงจูงใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การบริหารงานบุคคล การวางแผนกลยุทธ์ ฯลฯ มากกว่าเรื่องของตัวมนุษย์ในฐานะสมาชิกขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องกายวิภาค

มีงานวิจัยจำนวนมากในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาที่ชี้ว่า การนอนหลับสั้นๆ ในเวลากลางวัน (siesta หรือ power nap) มีผลต่อผลิตภาพ (productivity) ในการทำงานและการมีร่างกายแข็งแรงในระยะยาว

siesta มาจากภาษาสเปนโดยมีรากมาจากภาษาละตินว่า hora sext หรือ sixth hour (หากนับจากเวลาพระอาทิตย์ขึ้น ชั่วโมงที่หกก็ตรงกับตอนกลางวันพอดี) siesta เป็นพฤติกรรมเก่าแก่ที่มนุษย์ทั้งในเขตร้อนและเขตหนาวปฏิบัติกันมายาวนานนับร้อยๆ ปี เป็นที่ทราบกันดีว่าร้านรวง โบสถ์ พิพิธภัณฑ์ ฯลฯ ในอิตาลีปิดทั้งหมดในช่วงตอนบ่ายเพื่อผู้คนจะได้กลับบ้านไปทานอาหารกลางวันกันนานๆ และหลับสบายๆ ก่อนที่จะกลับมาทำงานจนถึงมืด บรรดาประเทศในอเมริกาใต้ ฝรั่งเศส สเปน กัมพูชา ลาว เวียดนาม (บางส่วนของจีนและอินเดีย) ล้วนเคยชินกับวัฒนธรรม siesta ด้วยกันทั้งนั้น ในปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันมากขึ้นในญี่ปุ่น อังกฤษ หรือแม้แต่สหรัฐอเมริกา

แต่ดั้งเดิมนั้นเหตุผลของ siesta ก็คืออากาศในตอนบ่ายร้อนจนทำงานไม่ได้จึงต้องนอนพัก อย่างไรก็ดี คนในประเทศหนาวหลายประเทศก็ชื่นชอบเช่นเดียวกัน ดังนั้น ข้ออ้างว่าร้อนจึงไม่น่าฟังขึ้น (อยู่บ้านก็น่าจะร้อนเหมือนกัน) แต่เหตุผลทางชีววิทยาจากงานวิจัยเมื่อไม่

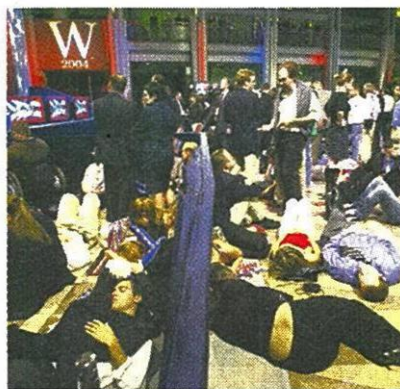
นานมานี้ดูจะมีเหตุผลมากกว่า

หลังจากอาหารกลางวันเมื่อหนักแล้ว glucose หรือน้ำตาลในอาหารจะไปปิดกั้นเซลล์สมอง (neurons) ซึ่งผลิตสัญญาณที่ทำให้มนุษย์ตื่นตัว การที่น้ำตาลไปกีดขวางไม่ให้เซลล์สมองซึ่งผลิต orexins หรือโปรตีนขนาดเล็กๆ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการควบคุมสถานะตื่นตัวของมนุษย์ทำงานจึงทำให้การตื่นตัวลดลงหรือเกิดอาการง่วงนั่นเอง ดังนั้น siesta จึงเป็นเรื่องที่เกิดตามมา และเกิดการเลียนแบบกันในหลายวัฒนธรรม

การนอนหลับของมนุษย์นั้นแยกได้เป็นหลายชั้นตามวงจรของสมองซึ่งกินเวลา 90-120 นาที ชั้นตอนเหล่านี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ non-rapid eye movement (NREM ซึ่งหมายถึงตาไม่เคลื่อนไหวเร็ว) กับ

**การนอนหลับสั้นๆ
ในเวลากลางวัน
มีผลต่อผลิตภาพ
ในการทำงาน
และการมีร่างกาย
แข็งแรงในระยะยาว**

นอนกลางวัน เพิ่มประสิทธิภาพ



rapid eye movement (REM ซึ่งหมายถึงตาเคลื่อนไหวเร็ว)

NREM แยกลงไปเป็นชั้น "หลับเบา" "หลับปานกลาง" และตามมกด้วย slow-wave sleep (หลับชนิดคลื่นช้าหรือหลับลึก ซึ่งเมื่อตื่นมาแล้วจะง่วงเจียนกว่าจะหาย) ส่วน

REM นั้นคือการหลับที่เกี่ยวข้องกับการฝัน ในขั้นนี้ถึงแม้คลื่นสมองจะคล้ายคลึงกับภาวะตื่นแต่ปลุกได้ยากกว่าขั้นอื่นๆ

งานวิจัยพบว่า siesta ที่นาน 10-20 นาทีคือช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการสร้างความสดชื่น การตื่นตัวและการสร้างพลังงาน การหลับในช่วงสั้นๆ เช่นนี้จะทำให้ผู้หลับเพียงอยู่ในช่วงต้นๆ ของ NREM คือ หลับไม่ลึก

หากเป็น siesta 30 นาที อาจทำให้เกิด sleep inertia คือการง่วงเจียนตามมาซึ่งอาจกินเวลานานถึง 30 นาทีหลังจากตื่นแล้วจึงจะกลับสู่สภาวะปกติ และรู้สึกได้ถึงผลดีของ siesta siesta ที่นานถึง 60 นาทีช่วยในเรื่องพัฒนาความจำข้อเท็จจริง หน้าคนและชื่อ การหลับนานขนาดนี้อาจลามเข้าไปถึงการหลับลึก ผลเสียคือความง่วงเจียนที่ตามมา

ถ้า siesta นาน 90 นาที ก็คือการครบ

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500

Section: First Section/ทัศนะวิจารณ์

วันที่: อังคาร 24 กันยายน 2556

ปีที่: 26

ฉบับที่: 9133

หน้า: 10(กลาง)

Col.Inch: 61.30

Ad Value: 91,950

PRValue (x3): 275,850

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: อาหารสมอง: นอนกลางวันเพิ่มประสิทธิภาพ

วงจรของการนอนหลับโดยคนปกติ ซึ่งหมายถึงการผ่านขั้นตอน NREM (“หลับเบา” “หลับนาน” และ “หลับลึก”) และ REM คือ ช่วงฝัน การหลับนานขนาดนี้เป็นประโยชน์ต่องานที่เกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์ (เล่นละคร) การจำที่เป็นระบบ (เล่นเปียโน) และการสร้างสรรค์

ช่วงเวลาของ siesta ที่เหมาะสมที่สุดคือ 10-20 นาที ในช่วงเวลา 13.00-16.00 น. (ถ้าหากว่านี้อาจมีผลต่อการนอนหลับในเวลากลางวัน) สำหรับคนที่ไม่ได้นอนตามปกติอย่างเพียงพอในเวลากลางวัน siesta คือสิ่งที่ควรกระทำเพื่อสุขภาพที่ดี ข้อสังเกตสำหรับคนที่นอนไม่เพียงพอก็คือการฝันในช่วง siesta ซึ่งโดยปกติแล้วไม่ควรฝันในช่วงเวลานี้

ปัจจุบันในญี่ปุ่นและบางประเทศในโลกตะวันตกสนับสนุนให้บุคลากรขององค์กรมี siesta หลังอาหารกลางวันเป็นเวลาไม่เกิน 30 นาที โดยจัดห้องประชุมที่มีไฟมืดให้หนึ่งหลับ (ถ้านอนแล้วยาวแน่นอน) ชงกับหมอนที่โค้งรอบคอหรือคล้ายห่วงยางเล่นน้ำ หน่วยงานเหล่านี้พบว่าบุคลากรของตนมีความสุขขึ้น กระตือรือร้นมากขึ้นหลัง siesta

คนทั่วไปสามารถงีบหลับกลางวันได้ในทุกแห่ง เช่น บนเก้าอี้ทำงาน โต๊ะ ในรถยนต์ บนเก้าอี้ในบ้าน ฯลฯ อาจนอนหรือนั่งก็ได้ เพียงแต่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการหลับยาว อันเนื่องมาจากอยู่ในท่านอนสบายเกินไป ควรนั่งชงกับโต๊ะ หรือนั่งเก้าอี้ที่ไม่เอนหลังสบาย หรือไม่นอนบนที่นอนนิ่มกว้างขวาง เพราะจุดประสงค์คือ siesta ถ้าจะหลับสบายบนที่นอนต้องเก็บเอาไว้ตอนกลางวัน

การเพิ่มผลผลิตภาพของบุคลากรเป็นสิ่งพึงปรารถนาที่สุดขององค์กร ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตามที่ siesta เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ ลงทุนน้อยที่สุด และเห็นผลทันทีที่สุด องค์กรเสียเงินมากมายในการสัมมนาฝึกอบรมบุคลากรเพื่อเพิ่มผลผลิตภาพ ทำให้ไม่ลองมองที่ประเด็นกายวิภาคของบุคลากรโดยการใช้ siesta เพื่อเพิ่มพลังสมองดูบ้าง

การหาประโยชน์จากสมองที่มีอยู่เป็นเรื่องสำคัญ แต่การรู้จักใช้สมองและพักผ่อนสมองก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน