

## 10 พฤติกรรม ที่พึงเลี่ยง ..เสี่ยงโรคสมองฝ่อ

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

รักษาสุขภาพ ให้สดใส ใส่ใจตัวเอง บัดเป่าโรคร้ายด้

### 10 พฤติกรรมที่ทำให้สมองฝ่อเร็ว

เกร็ดความรู้ เกี่ยวกับ พฤติกรรมที่ทำให้สมองฝ่อเร็ว 10 พฤติกรรม..  
ขอนำเสนอเพื่อรักษา รุปองกันครับ

**1. ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลใน เลือดต่ำ แต่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมอง เสื่อม

**2. กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

**3. การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคสมองฝ่อและโรคอัลไซเมอร์

**4. ทานของหวานมากเกินไป** จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง

**5. มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศ ที่เป็นมลภาวะเขาไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมอง ลดลง

**6. การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้

**7. นอนคลุมโปง** จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

**8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

**9. ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ

**10. เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

รู้อย่างนี้แล้วก็หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่กล่าวมาจะดีกว่า เพื่อตัวเราจะได้มีสมองที่ดีที่สุดครับ.