รู้ไว้...นิสัย 10 อย่างทำให้สมองพัง

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

มีนิสัย 10 อย่างที่เราไม่ควรทำ เพราะเป็นตัวการทำลายสมอง จะทำให้สมองเราพัง ใครที่มีนิสัยเหล่านี้ก็ให้ ลด ละ เลิก นะคะ ....

1. ไม่ทานอาหารเช้า

หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่ความจริงเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม

2. กินอาหารมากเกินไป

การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคความจำสั้น

3. การสูบบุหรี่

เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์

4. ทานของหวานมากเกินไป

การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง

5. มลภาวะ

สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกายการสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง

6. การอดนอน

การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อนการอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้

7. นอนคลุมโปง

การนอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย

การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

9. ขาดการใช้ความคิด

การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมองการขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ

10. เป็นคนไม่ค่อยพูด

ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง
รู้อย่างนี้แล้ว คุณคงไม่อยากทำให้สมองพังใช่ไหมคะ....