

## ดูแลสมอง ให้แจ๋วเสมอ

📌 นำเสนอเมื่อ 6 ก.ย. 2552

ได้ยินคนทำงานรวมทั้งนิสิตนักศึกษาชอบบ่นกันบ่อยๆ ว่า สมองไม่แล่น, ไม่มีสมาธิทำงาน และไม่มีสมาธิเรียนหนังสือ แถมยังขี้ลืมเป็นประจำ ทั้งที่บางวันก็ไม่เห็นวุ่นวายอะไร แต่อดงงงันจนตั้งสติไม่ถูกว่าควรทำอะไรก่อนหรือหลังยังไงดี? โอ้ย สับสนกับชีวิตจังโว้ย

แต่อย่าอะอะโว้ยวายไปท่าน เพราะใครๆ ก็เผชิญกับอาการเหล่านี้ได้ทุกคน เพียงแต่อย่าปล่อยให้มันกำเริบเสิบสาน และฟุ้งซ่านเกินไปละกัน เพราะ "สมอง" นั้นเป็นสิ่งสำคัญของการดำรงชีวิต ย่อมรู้อยู่กันอยู่ ดังนั้นถ้าพวกเราสามารถจัดนิสัยไม่ชอบมาพากล (หมายถึงนิสัยซังกะบวยของตัวเอง) ที่ส่งผลกระทบต่อสมองได้ ก็เท่ากับพวกเราเริ่มเอาใจใส่กับสมองกันแล้วอะดิ

แล้วมีอะไรมั่งเธอ  
ที่มนุษย์มักเผลอเราทำให้สมองตัวเองอีกเสบจนทำงานขัดข้องและมีความคิดติดขัด  
รวมทั้งขาดความคิดสร้างสรรค์นะ ฮืม  
คำตอบก็อยู่ตรงที่พวกเรามักมีพฤติกรรมที่ไปรบกวนการทำงานของสมองจนทำให้ตัวเองบ้าๆ เป๋อๆ เอาะซี เช่น  
ทำอย่างงี้เง...

### 1. ชอบคิดในแง่ร้าย

หากใคร "คิดดี" กับคนอื่นไม่เป็นก็น่าสงสารนะ เพราะเท่ากับมีความคิดที่ทำลายตัวเองใจจะ  
แต่พุดนี้ก็ไม่อยากแนะนำให้มองโลกในแง่ดีเสมอไปเหมียมกัน เพราะโลกนี้มีคนมากมายที่พวกเรามักรูหน้าแต่ไม่รู้ใจ  
แถมภัยอันตรายก็อยู่ไกลแค่อ้อม จึงอยากฝากให้รู้จักคิดในทางสายกลางเอาไว้  
และใช้สมองอย่างมีเหตุผลจะดีมากๆ เลย

### 2. ไม่ทานอาหารเช้า

เข้าใจนะว่าบางท่านพอตื่นขึ้นมาก็ไม่อยากรีบทานอาหารกันหรอก จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม  
เพราะทานไม่ลง, ไม่เจริญอาหารในช่วงเวลานี้ หรือชอบหันไปทานเยอะๆ เวลาอื่นมากกว่า  
จึงอยากแนะนำให้ทานอาหารเช้าติดท้องไว้บางสักนิดสักหน่อยก็ยังดี  
ขึ้นไม่ทานเลยแล้วจะมีสารอาหารไปเลี้ยงสมองได้ไง อีกร้อยหากเป็นอาหารเช้าทานๆ เข้า  
ระวังเซลล์สมองฝ่อเอานะ

### 3. การสูบบุหรี่หรือดื่มเบียร์ดื่มเหล้า

คงไม่ต้องบอกก็ทราบใช่ไหมว่าไม่ดีต่อสมองแน่ๆ

#### 4. อยู่ท่ามกลางอากาศเป็นพิษ เป็นอันตรายกับสมองนะ

โธ้ย ถ้ายังอยู่บนท้องถนนที่มีรถพลุกพล่าน มีการปล่อยก๊าซที่ไม่ได้เป็นประโยชน์อะไรต่อสุขภาพของพวกเราแน่นอนๆ ย่อมทำให้หงุดหงิด, อารมณ์บ่จอย และเวียนมีนหัวด้วยนะซี ยิ่งถ้ามีมลพิษทางอากาศเยอะ ไม่ใช่แค่สมองเท่านั้นนะที่โดนกระทบ แต่สุขภาพในด้านอื่นๆ ก็พลอยซึ้เข้าไปด้วย

#### 5. พักผ่อนน้อยก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

จึงควรนอนหลับให้พอ แต่โห ช่วงที่เศรษฐกิจมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นแต่รายรับเท่าเดิมเนี่ยใครจะไปนอนหลับ เพราะมัวแต่เอามือกายหนาผากหาทางปลดหนี้ที่มีอยู่พะรุงพะรังกันนะซี งั้นก็เร่งทำงานหาเงินมาปลดหนี้กันดีฝ่า

**ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์**