

10 พฤติกรรม....ที่ทำให้สมองฝ่อเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ย. 2552

วันนี้เกร็ดความรู้ "10 พฤติกรรมที่ทำให้สมองฝ่อเร็ว" มาบอกกันค่ะ...

- 1. ไม่นานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
- 2. กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
- 3. การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคสมองฝ่อและโรคอัลไซเมอร์
- 4. ทานของหวานมากเกินไป** จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็น ประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
- 5. มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้อุณหภูมิสูงที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็น มลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
- 6. การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้

7. นอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

9. ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ

10. เป็นคนไม่ค่อยพูด ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

รู้อย่างนี้แล้วก็หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่กล่าวมาจะดีกว่า เพื่อจะได้มีสมองที่ดี.