

## ทราบหรือไม่ ?.....อุปนิสัยส่วนตัว .. มีผลต่อสมรรถนะด้วยนะ

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

ทราบหรือไม่ ? อุปนิสัยของคุณเรานอกจากจะแสดงให้เห็นว่า ณ ขณะนั้นกำลังรู้สึกอย่างไรแล้ว มันยังมีผลต่อระบบประสาทให้สมองคุณได้อีกด้วย ลองสังเกตนิสัยต่อไปนี้ของคุณดูสิ

**1. ไม่ทานอาหารเช้า** คุณที่ทำงานตั้งแต่เช้า อาหารมื้อเช้าสำคัญที่สุดนะ ถ้าใครไม่ทานจะมีน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปกติ เลยทำให้อาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ผลระยะยาวอาจทำให้เซลล์สมองฝ่อได้

**2. ทานมากไป** ไม่ใช่ทานอาหารเข้าซะอึดแป้แล้วร่างกายจะมีสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์สมองมากพออย่างเดียว แต่อึดเกินไปก็ทำให้สมองคุณไม่ตื่นไหลและคิดอะไรจะชากว่าปกติได้เหมือนกัน

**3. หักโหมทำงาน** หรือเรียนหนักตอนไม่สบาย ไม่คุ้มเลยล่ะที่จะทรมานตัวเองอย่างนั้น เพราะขึ้นทำไปก็เกิดแต่ความเสียหายต่อสมองของคุณเอง

**4. พุดมาก** ไม่ได้หมายความว่าพุดเรื่อยเปื่อย ไร้สาระนะคะ พุดในเรื่องที่น่าสนใจที่ให้ความรู้ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์เมืองปัจจุบันหรือข่าวสังคมที่กำลังฮอตฮิตในตอนนั้น เพราะมันจะทำให้สมองของคุณเฉียบแหลม ยิ่งขึ้น

**5. สูบบุหรี่** ได้ผลจากการวิจัยและพิสูจน์ให้เห็นจะแล้วว่าการสูบบุหรี่ทำให้สมองเล็กลงและทำให้เป็นโรคความจำเสื่อมได้

**6. บริโภคน้ำตาลมากเกินไป** หากทานน้ำตาลมากไป จะทำให้ร่างกายดูดซึมซึบโปรตีนได้น้อยลง ทำให้ร่างกายรับอาหารได้ไม่ครบ 5 หมู่ จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมองด้วย

**7. อากาศเป็นพิษ** สมองเป็นแหล่งที่ต้องการออกซิเจนมากที่สุดในร่างกาย หากเราสูดอากาศที่ไม่บริสุทธิ์เข้าไปมากๆ จะทำให้ออกซิเจนในสมองไม่เพียงพอ ทำให้ลดประสิทธิภาพของการทำงาน

**8. นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ** การนอนหลับทำให้สมองได้พักผ่อนบ้าง การนอนน้อยในระยะยาวจะทำให้เซลล์สมองตายเร็วขึ้น

**9. โภคคีรยะตอนนอนหลับ** การที่คุณเอาอะไรต่อมึอะไรมาคลุมผมปกหัวครอบศีรษะจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ และลดออกซิเจนซึ่งทำให้สมองเสียหายได้

**10. พยายามกระตุ้นสมองบ้าง** ใช้สมองคิด อย่าวิ่งหนีปัญหา ยิ่งเจอปัญหามาก สมองต้องทำงานมาก หลากหลาย การกระตุ้นนี้จะช่วยพัฒนาเซลล์สมอง