

## นิสัย 10 อย่างที่ทำให้สมองพัง

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552

นิสัย 10 อย่าง ที่ทำให้สมองพัง



- 1. ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้าแล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
- 2. กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
- 3. การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์
- 4. ทานของหวานมากเกินไป** การกินของหวานมากจะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
- 5. มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ไวมลภาวะมากที่สุดในร่างกายการสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
- 6. การนอนหลับ** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อนการอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้
- 7. นอนคลุมโปง** การนอนคลุมโปงจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนในน้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
- 8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วยจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
- 9. ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมองการขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
- 10. เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

ขอบคุณที่มาที่ไปครับ