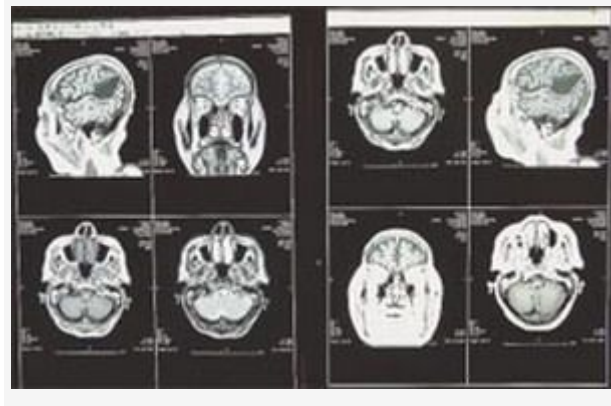


## ทำอย่างไร?..จึงจะไม่ทำร้ายสมอง

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552



สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง เปรียบประดุจศูนย์บัญชาการการทำงานของร่างกาย การรู้จักบำรุงดูแลรักษาสมองให้ปฏิบัติงานได้ดี จึงเป็นเรื่องที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม บ่อยครั้งเรากลับมีพฤติกรรมที่ทำร้ายสมองของตัวเองอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์

### ลองมาดูกันว่าอะไรบางอย่างที่เป็นพฤติกรรมทำร้ายสมอง

1. **ไม่ทานอาหารเช้า**  
นอกจากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำแล้วยังเป็นเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ
2. **กินอาหารมากเกินไป** จะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
3. **สูบบุหรี่** เป็นสาเหตุให้สมองฝ่อและโรคอัลไซเมอร์
4. **ทานของหวานมากเกินไป**  
ของหวานจะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
5. **มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
6. **การอดนอน** ถ้าอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้
7. **นอนดูลมโป่ง** การนอนแบบนี้จะเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้น และลดออกซิเจนในหลอดเลือด ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองไปในตัว
8. **ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะกำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
9. **ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
10. **เป็นคนไม่ค่อยพูด**  
ทักษะการพูดเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมองนิสัยทำร้ายสมองทั้งสิบอย่างนี้คัดมาฝากกันจาก “ตุนคิด” จุดหมายข่าวรายเดือนของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ เพื่อจะได้ช่วยกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำร้ายสมองของตัวเอง.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ