

## คุณเผลอทำร้ายสมอง โดยไม่รู้ตัวหรือเปล่า??

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

### คุณเผลอทำร้ายสมอง โดยไม่รู้ตัวหรือเปล่า



แต่ก็มีบางพฤติกรรมที่เราอาจจะเผลอทำลงไปโดยไม่รู้ว่าเป็นการทำร้ายสมองของเรา มาเช็คว่าคุณเผลอทำอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

#### กินของหวานหรืออาหารมากเกินไป

การกินอาหารมากเกินไปอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารได้หมด เมื่ออาหารที่ย่อยไม่หมดเกิดตกค้างก็จะทำให้ระบบในร่างกายรวนไปหมด แถมยังทำให้เกิดอาการความจำสั้นด้วย ส่วนการกินของหวานนั้นอาจทำให้มีน้ำตาลในกระแสเลือดมาก ชัดขวางการดูดซับโปรตีนและสารอาหารอื่นๆที่จะไปเลี้ยงสมอง

#### นอนคลุมโปง

ตามปกติเมื่อเราหายใจออกเราจะเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาด้วย และเมื่อคลุมโปงคุณก็จะหายใจเอาก๊าซที่ว่าเข้าไปด้วย

แต่ร่างกายของเราต้องการออกซิเจนค่ะ ไม่ต้องการคาร์บอนไดออกไซด์ หากคุณคลุมโปงนานอาจทำให้สมองตายหรือเป็นอัมพาตได้ เลยนะคะ

## ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง

ขนาดพนักงาน 7-11 เขายังมีเปลี่ยนกะกันเลย แต่ที่สมองนะคะคุณจะไม่พักผ่อนน้อยหรือ  
จำไว้ว่าถ้าร่างกายคุณไม่สบายก็อย่าฝืน แม้ว่าคุณอาจจะบอกว่าไม่เป็นไรแต่สมองคุณล่ะคะ  
ถามเค้าหรือยังว่าไหวหรือเปล่า ? คิดสักนิด ชีวิตจะได้มีรอยหยัก(ในสมอง)

เคยได้ยินชื่อโรคสมองฝ่อใช่ไหมคะ นั่นแหละ มันเกิดจากการที่คนเราไม่ยอมคิดอะไรเลย

ดังนั้นหมั่นใช้สมองทุกวัน คุณอาจจะหาเกมปริศนาอักษรไขว้หรือสุโดกุมาเล่นเพื่อฝึกสมอง  
ก็ได้นะคะ ถือเป็นกาออกกำลังสมองคะ ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า เมื่อได้มาต้องรักษาให้ดีนะคะ  
แล้วคนที่จะรักษาชีวิตเราได้ดีที่สุด ก็คือตัวเราเอง ไม่ใช่ใครอื่นไกลเลย

Create Date : 09 มกราคม 2552

Last Update : 9 มกราคม 2552 19:59:03 น.