

۱۰ عاداتی که به مغز آسیب می‌رساند

۱- نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه باعث کاهش سطح قند خون در بدن می‌شود. این امر به نوبه خود باعث می‌شود که مواد غذایی کافی برای مغز تامین نگردد و مغز دچار استحالہ شود.

۲- پرخوری

پرخوری باعث سفت‌شدن عروق مغز و در نتیجه، کاهش قدرت آن می‌گردد.

۳- سیگار کشیدن

سیگار کشیدن باعث انقباض مغز می‌شود و می‌تواند به بیماری آلزایمر بیانجامد.

۴- مصرف بیش از حد قند

قند زیاد باعث اختلال در جذب پروتئین‌ها و مواد غذایی می‌گردد و ممکن است در رشد مغز خلل ایجاد کند.

۵- آلودگی هوا

مغز، بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن است. تنفس هوای آلوده باعث کاهش تامین اکسیژن برای مغز می‌شود و بر کارایی مغز تاثیر می‌گذارد.

۶- کم‌خوابی

خواب به مغز ما فرصت استراحت می‌دهد. کم خوابی طولانی، مرگ سلول‌های مغزی را شتاب می‌بخشد.

۷- پوشاندن سر به هنگام خواب

پوشاندن سر به هنگام خواب باعث افزایش تراکم دی‌اکسید کربن و کاهش تراکم اکسیژن می‌شود که می‌تواند برای مغز، آسیب‌رسان باشد.

۸- فعالیت مغزی به هنگام بیماری

فعالیت مغزی یا مطالعه زیاد به هنگام بیماری می‌تواند به کاهش اثربخشی مغز و آسیب‌رساندن به آن منجر گردد.

۹- کمبود افکار برانگیزنده

فکر کردن بهترین شیوه پرورش مغز است و کمبود آن می‌تواند به کوچک شدن مغز بیانجامد.

۱۰- کم حرف زدن

مکالمه‌های خردمندانه باعث تقویت کارایی مغز می‌گردد.