นิสัยที่ทำให้สมองพัง



สมองของมนุษย์ทำหน้าที่ต่างๆมากมายทั้งคิด วิเคราะห์แยกแยะสั่งการๆเคลื่อนไหวของ อวัยวะต่างๆและนอกจากนั้นยังควบคุมอารมณ์ ความจำ และพฤติกรรมต่างๆอีกด้วย ทั้งที่สมองของเราสำคัญขนาดนี้ ยังมีพฤติกรรมบางอย่างของเรา ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายและสมองของเราอย่างเช่น

1.การไม่ทานอาหารเช้า การไม่ทานอาหารเช้าจะส่งผลให้สารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้เป็นโรคสมองเสื่อมได้

2. กินอาหารมากเกินไป เพราะการกินอาหารมากเกินไปนั้น จะทำให้เส้นเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคความจำสั้นได้ เราจึงควรทานอาหารในแต่ละมื้อให้พอดี

3. การสูบบุหรี่ เพราะนอกจากจะทำให้เป็นมะเร็งต่างๆ โรคถุงลมโปร่งพอง โรคปอดและอีกสารพัดโรคแล้ว การสูบบุหรี่ยังทำให้เกิดโรคสมองฝ่อ และโรคอัลไซเมอรได้ด้วย

4. การทานของหวานมากเกินไป นอกจากจะทำให้อ้วน ยังทำให้เป็นโรคเบาหวานและความดันได้อีก ยังมีส่วนไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ซึ้งเป็นสาเหตุทำให้ขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมองอีกด้วย

5. มลภาวะต่าง สมองของคนเรานั้นเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานมากที่สุดของร่างกาย ดังนั้นการที่สูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไป จะทำให้ออกซิเจนในสมองลดปริมาณลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองนั้นลดลงไปด้วย

6.การอดนอน การนอนหลับที่เพียงพอนั้นจะทำให้สมองได้พักผ่อน แต่กิจวัตรบางอย่างนั้น

ก็เบียดเบียนเอาเวลาพักผ่อนของสมองไปด้วย ดังนั้นการโหมทำงานหนักจนเกินไป หรือการเที่ยวกลางคืน และการอดนอนนั้น ก็จะทำให้เซลสมองนั้นตายได้

7. การนอนคุมโปง การนอนคุมโปงนั้นกลับเป็นผลร้ายกับสมองของเรา เพราะจะไปลดปริมาณออกซิเจนที่จะเข้าสู่ร่างกายเรา ซึ้งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

8. การใช้สมองในขณะที่ป่วย การทำงานหรือเรียนในขณะที่กำลังป่วยจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองนั้นลดลง และเป็นการทำร้ายสมองไปในตัว เพราะฉะนั้นในช่วงที่ป่วยควรพักผ่อนให้เยอะๆ ทานอาหารที่ดี และดูแลร่างกายเป็นพิเศษด้วย

9.ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ ยิ่งผู้สูงอายุหรือคนที่อยู่บ้านเพียงลำพังไม่ได้ใช้สมองคิดอะไรมากเหมือนตอนทำงาน การทำงานอดิเรก หรือการเล่นหมากรุก จะช่วยทำให้สุขภาพสมองยังคงแข็งแรงอยู่

10.การเป็นคนไม่ค่อยพูด การเป็นคนไม่ค่อยพูดก็ส่งผลเสียต่อสมองได้เช่นกัน เพราะทักษะการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

เพราะฉะนั้นใครที่มีนิสัยตรงกับข้อไหนควรปรับปรุง เพื่อที่เราจะได้มีสุขภาพสมองที่ดีและมีประสิทธิภาพตลอดไป