

ده رفتار اشتباه علیه مغز

پر خوری

این امر باعث تصلب شرایین (سختی دیواره رگها) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می شود.



نخوردن صبحانه

کسانی که صبحانه نمی خورند قند خونشان به سطح پایین تری افت می کند. این امر باعث تأمین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می شود.



دخانیات

این کار باعث کوچک شدن چند برابری مغز و بروز آلزایمر می شود.



مصرف زیاد قند و شکر

مصرف زیاد قند و شکر جذب پروتئین و مواد غذایی را متوقف می‌کند و منجر به سوء تغذیه و احتمالاً اختلال در رشد مغزی خواهد شد.

آلودگی هوا

مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن مورد نیاز مغز شده و کاهش کارایی مغز می‌شود. به همین دلیل در هوای آلوده افراد احساس خستگی شدید می‌کنند.



کمبود خواب

خواب به مغزمان اجازه استراحت می‌دهد. دوره طولانی کاهش خواب منجر به شتاب گیری مرگ سلول‌های مغزی خواهد شد.

کار کشیدن از مغز در هنگام بیماری

کار سخت یا مطالعه در زمان بیماری ممکن است منجر به کاهش کارایی مغز و در نتیجه صدمه مغزی شود.



کاهش افکار مثبت

فکر کردن بهترین راه برای تمرین دادن به مغزمان است. کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک شدن مغز شود.

کم حرفی

مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارایی مغز خواهد شد.

