أسوأ عشر عادات تدمر الدماغ

أولاً: عدم تناول وجبة الإفطار

حيث لوحظ أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

ثانياً: الإفراط في تناول الأكل

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ .

ثالثاً: التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

رابعاً: كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

خامساً: تلوث الهواء

الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا.استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

سادساً: الأرق

النوم يساعد الدماغ على الراحة.كثرة الأرق تزيد من سرعة الموت

سابعاً: تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أوكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

ثامناً: القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه .

تاسعاً: قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمرين الدماغ.قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

عاشراً: ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.