

توصیه های پرفسور مجید سمیعی برای سلامت مغز

ده اشتباه که به مغز شما آسیب میزند:

۱. نخوردن صبحانه

کسانی که صبحانه نمی‌خورند قند خونشان به سطح پائین تری افت می‌کند. این امر باعث تامین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می‌شود.

۲. پرخوری

این امر باعث تصلب شرایین (سختی دیواره رگهای) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می‌شود.

۳- دخانیات

این امر باعث کوچک شدن چند برابری مغز و منجر به آلزایمر می‌شود.

۴. استفاده زیاد قند و شکر

استفاده 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

۵. آلودگی هوا

مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تامینی مغز شده و منجر به کاهش کارایی مغز می‌شود.

۶. کمبود خواب

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

۷. پوشاندن سر به هنگام خواب

خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش تجمع دی اکسید کربن و کاهش تجمع اکسیژن شده و منجر به تأثیرات مخرب مغزی خواهد شد.

۸. کار کشیدن از مغزتان در هنگام بیماری

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

۹. کاهش افکار مثبت

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

۱۰. کم حرفی

مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارایی مغز خواهد شد.

