

## عادت‌هایی که به مغز آسیب می‌رسانند

همه ما چندین کار است که انجام می‌دهیم و می‌دانیم نباید انجام دهیم اما برخی از این عادات بد می‌توانند روی مغز تأثیر بگذارند.



همه ما چندین کار است که انجام می‌دهیم و می‌دانیم نباید انجام دهیم اما برخی از این عادات بد می‌توانند روی مغز تأثیر بگذارند.

به گزارش ایسنا، **بهداشت نیوز** نوشت: همه ما چندین کار است که انجام می‌دهیم و می‌دانیم نباید انجام دهیم. اما برخی از این عادات بد می‌توانند روی مغز تأثیر بگذارند. به طور مثال، کمبود خواب می‌تواند یکی از دلایل زوال عقل، از جمله آلزایمر باشد. بهتر است ساعات خواب منظمی داشته باشید. اگر مشکل خواب دارید، از مصرف کافئین و وسایل الکترونیکی در هنگام شب خودداری کنید و قبل از خواب، آرام سازی یا مدیتیشن کنید.

### تنهایی زیاد

انسان باید ارتباط اجتماعی داشته باشد. مهم این نیست که چندتا دوست در شبکه های اجتماعی دارید. آنچه مهم است احساس واقعی ارتباط برقرار کردن است. افرادی که حتی با چند دوست صمیمی در ارتباط هستند، شادتر و مفیدترند. آنها همچنین کمتر از زوال عقل و آلزایمر رنج می‌برند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان خود تماس بگیرید یا کار جدیدی را شروع کنید. فعالیت‌هایی مانند ورزش را انجام دهید که لازم است با فرد دیگری در ارتباط باشید.

### مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم

افرادی که در رژیم غذایی شان بیشتر از همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، چیپس سیب زمینی و نوشابه های گازدار استفاده می‌کنند، نواحی از مغزشان که با یادگیری، حافظه و سلامت روان مرتبط است، کوچکتر می‌شود. از سوی دیگر، توت ها، غلات کامل، آجیل و سبزیجات برگ پهن، عملکرد مغز را حفظ کرده و زوال عقل را کند می‌کنند. بنابراین دفعه بعد اگر خواستید یک چیپس بخورید، به جای آن یک مشت آجیل نوش جان کنید.

### صدای بلند هدفون

با صدای زیاد بالای هدفون، می‌توانید صرفاً در ۳۰ دقیقه به شنوایی تان آسیب دائمی وارد کنید. اما فقط گوش آسیب نمی‌بیند، کم شنوایی در افراد مسن با مشکلات مغزی مانند آلزایمر و از دست دادن بافت مغزی مرتبط است. و ممکن است به این دلیل باشد که مغز باید برای درک آنچه در اطرافش می‌گذرد، بسیار سخت کار کند و نتواند آنچه را که شنیده را در حافظه ذخیره کند. بنابراین صدای هدفون را کم کنید و صدای آن نباید بلندتر از ۶۰ درصد حداکثر صدای دستگاه باشد و سعی کنید هر بار بیشتر از چند ساعت از هدفون استفاده نکنید.

### کم تحرکی

هر چه بیشتر بدون نظم ورزش کنید، احتمال ابتلا به زوال عقل بیشتر می‌شود. همچنین احتمال ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و فشارخون بالا بیشتر است که همه اینها ممکن است با آلزایمر نیز مرتبط باشند. لازم نیست دو ماراتن بروید. نیم ساعت پیاده روی سریع در فضای سبز یا در اطراف محله مفید است. نکته مهم این است که حداقل ۳ روز در هفته آن را انجام دهید.

### مصرف سیگار

سیگار می‌تواند مغز را کوچک کند و مصرف آن اصلاً خوب نیست. حافظه را ضعیف تر می‌کند و احتمال ابتلا به زوال عقل از جمله آلزایمر را دو برابر می‌کند. همچنین موجب بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی و فشارخون بالا می‌شود.

### پرخوری

اگر بیش از حد غذا بخورید؛ حتی اگر مصرف زیاد غذاهای مناسب باشد، مغز دیگر نمی‌تواند شبکه قوی از ارتباطات را بسازد، درست فکر کند و اطلاعات را به خاطر بسپارد. اگر برای مدت طولانی پرخوری کنید و به حد زیادی وزن اضافه کنید، ممکن است موجب بیماری قلبی، دیابت و فشارخون بالا شود که همه این بیماری‌ها با مشکلات مغزی و آلزایمر مرتبط هستند.

### بودن در تاریکی

اگر نور طبیعی و کافی دریافت نکنید، ممکن است افسرده شوید و این عامل می‌تواند مغز را کند کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که نورخورشید موجب عملکرد درست مغز می‌شود.