

عادات اشتباهی که سلامت مغز را به خطر می‌اندازد

3 فروردین 1401

اگرچه همه ما از اهمیت سلامت مغز آگاهی داریم، هنوز از بسیاری عادات‌های خاص که باعث بروز اختلالات مغزی می‌شوند، بی‌خبریم.

اگرچه بیماری‌های شناختی با عوامل ژنتیک و سن ارتباط دارند اما برخی از شیوه‌های غلط زندگی که هر روز تکرار می‌شوند، نیز می‌توانند به نرون‌ها و بافت‌های مغزی آسیب برسانند و بر وقوع این بیماری‌ها تاثیر بگذارند: برخی از این عادات غلط عبارت‌اند از:

مصرف بیش از حد مواد قندی

مصرف بیش از حد شکر تصفیه شده با ابتلا به بیماری‌های متابولیک و مغزی ارتباط نزدیک دارد. وجود قند در بسیاری از غذاها و رژیم‌های غذایی، تولید مواد شیمیایی مغز را کاهش می‌دهد و به مرور زمان بر عملکرد آن تاثیر منفی می‌گذارد. مصرف روزانه شکر تصفیه شده یکی از علل ابتلا به اضطراب، افسردگی و زوال عقل است.

توصیه: به جای مصرف شکرهای تصفیه شده، از عسل، شیر نارگیل، یا سایر گزینه‌های شیرین طبیعی استفاده کنید. برچسب‌های مواد غذایی را به دقت بررسی و گزینه‌هایی را انتخاب کنید که شکر آن‌ها در پایین‌ترین حد باشد.

اجتناب از صبحانه

مصرف روزانه یک وعده **صبحانه سالم** یکی از عادات‌های مهم برای حفظ سلامت مغز و جوان نگه داشتن آن است. حذف صبحانه یا گنجاندن مواد غذایی ناسالم در آن منجر به بیماری‌های مرتبط با سوخت و ساز بدن، کاهش حافظه و ثبات نداشتن ذهنی می‌شود. همچنین با توجه به کاهش سطح انرژی در طول روز، فعالیت نوروهای مغزی کاهش می‌یابد.

توصیه: صبحانه هفتگی خود را برنامه ریزی کنید و اطمینان حاصل کنید که صبحانه شما شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبرهای گیاهی، پروتئین، **اسیدهای چرب امگا ۳**، آنتی‌اکسیدان‌ها است.

سیگار کشیدن

سموم موجود در سیگار اندام‌های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این مواد سمی باعث سرعت بخشیدن به روند **پیری مغز** شده و علت مهمی برای ابتلا به اختلال در عملکرد شناختی است. ابتلا به آلزایمر با سیگار ارتباط نزدیک دارد.

توصیه: در اسرع وقت سیگار کشیدن را متوقف کنید و عادات سالم را جایگزین آن نمایید. از قرار

گرفتن در معرض دود سیگار نیز اجتناب کنید.

پرهیز از نوشیدن آب کافی

پرهیز از مصرف آب یکی از عواملی است که بر ضعف زودرس بافت مغز تاثیر می‌گذارد. از دست دادن آب بدن سطوح انرژی را کاهش می‌دهد و خلق و خو را پایین می‌آورد ضمن این که تمرکز را نیز سخت‌تر می‌کند. قسمت عمده مغز از آب تشکیل شده است و این یعنی کاهش آب بدن با کاهش عملکردهای مغزی و کاهش اکسیژن در [سلول‌های مغز](#) ارتباط دارد.

توصیه: روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات آب دار را زیاد کنید. چای و نوشیدنی‌های طبیعی دیگر را به همراه مصرف آب فراموش نکنید.

خواب ضعیف

خواب کم کیفیت، کارایی جسمی، ذهنی و عاطفی را کاهش می‌دهد و منجر به افزایش هورمون‌های استرس می‌شود. در نتیجه توانایی فرد برای حل مشکلات روزمره کاهش می‌یابد.

توصیه: حداقل در یک محیط آرام، ۸ ساعت خواب شبانه را تجربه کنید. قبل از رفتن به خواب تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. یک شام سبک ۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

قرار گرفتن در معرض محیط آلوده

قرار گرفتن طولانی مدت در آلودگی هوا، حتی اگر میزان آلودگی کم باشد به بروز بیماری‌های شناختی مغز و ایجاد تغییرات ساختمانی در آن منجر می‌شود. دانشمندان دریافته‌اند کسانی که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند، مغزهای کوچک تری خواهند داشت میزان بروز سکته‌های مغزی در آنان، بیشتر از دیگران است.

توصیه: از قرار گرفتن در معرض محیط‌های آلوده جلوگیری کنید و در صورت این قرارگیری، اقدامات پیشگیرانه را برای به حداقل رساندن اثرات محیط آلوده انجام دهید. تنفس در هوای تازه و در محیط سبز را فراموش نکنید.