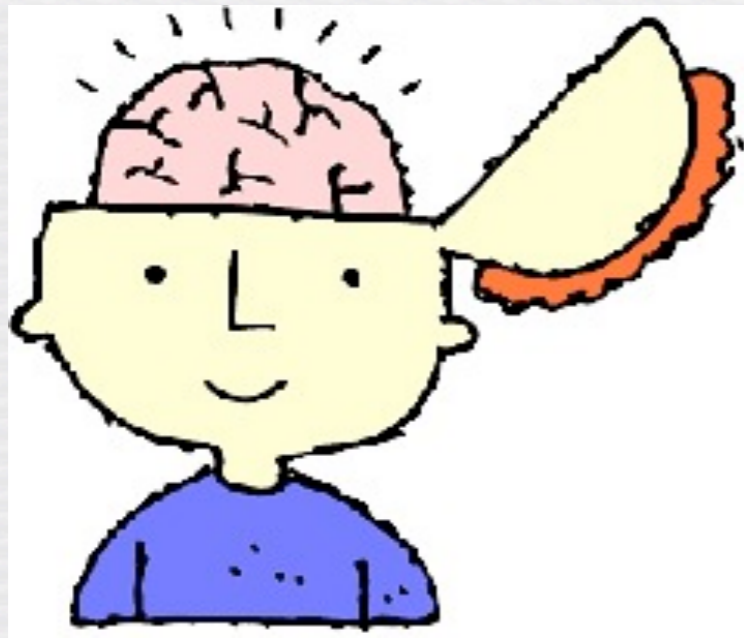


Screen test

▶ ขอติดตั้งหน้าจอสักครู๋..ค่ะ



สมองพัง!!

เพราะ 10 นิสัย

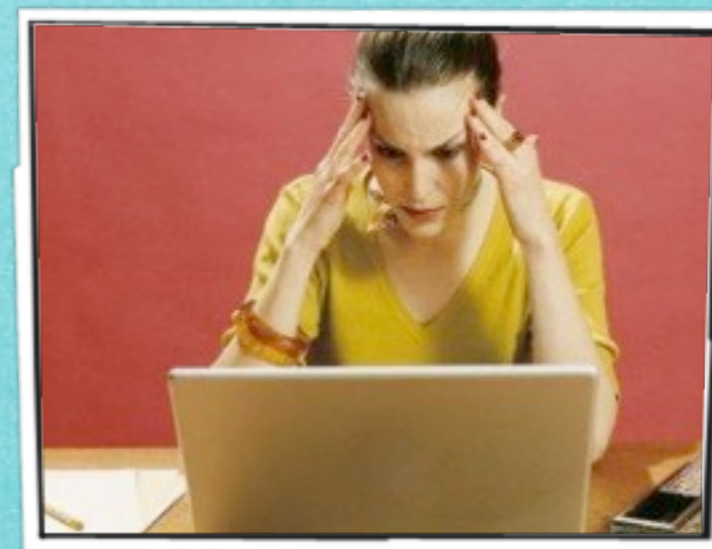


สมองพัง!!

เพราะ 10 นิสัย

นำเสนอโดย :
วรรณศรี รัตนบรรณกิจ
ตัวแทนชากีน่าห์ ลีอะละ

1. ไม่ทานอาหารเช้า

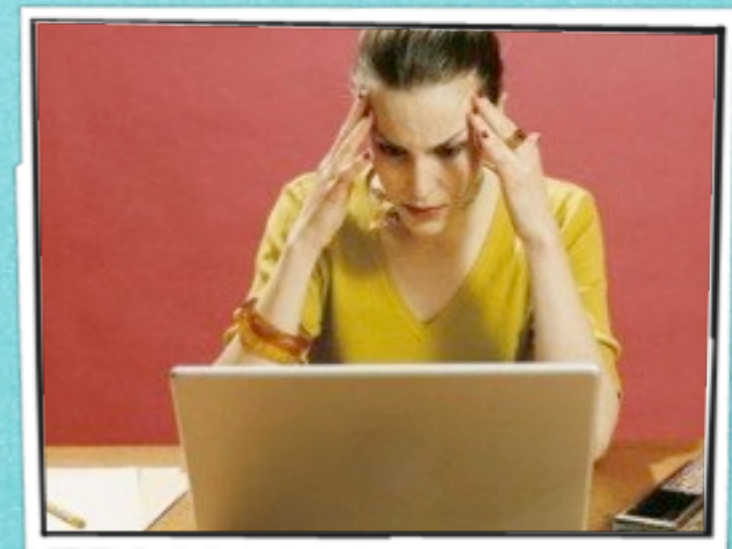


1. ไม่ว่านอาหารเข้า

- ▶ หลายคนคิดว่าไม่ว่านอาหารเข้า
- ▶ แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ▶ แต่เนี่ย ..จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ



ทำให้สมองเสื่อม



2. กินอาหารมากเกินไป

2. กินอาหารมากเกินไป

การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว
เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น



2. กินอาหารมากเกินไป

การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว
เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

3. การสุบบุหรี

3. การสูบบุหรี่

เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อ
และเป็นสาเหตุของ
โรคอัลไซเมอร์

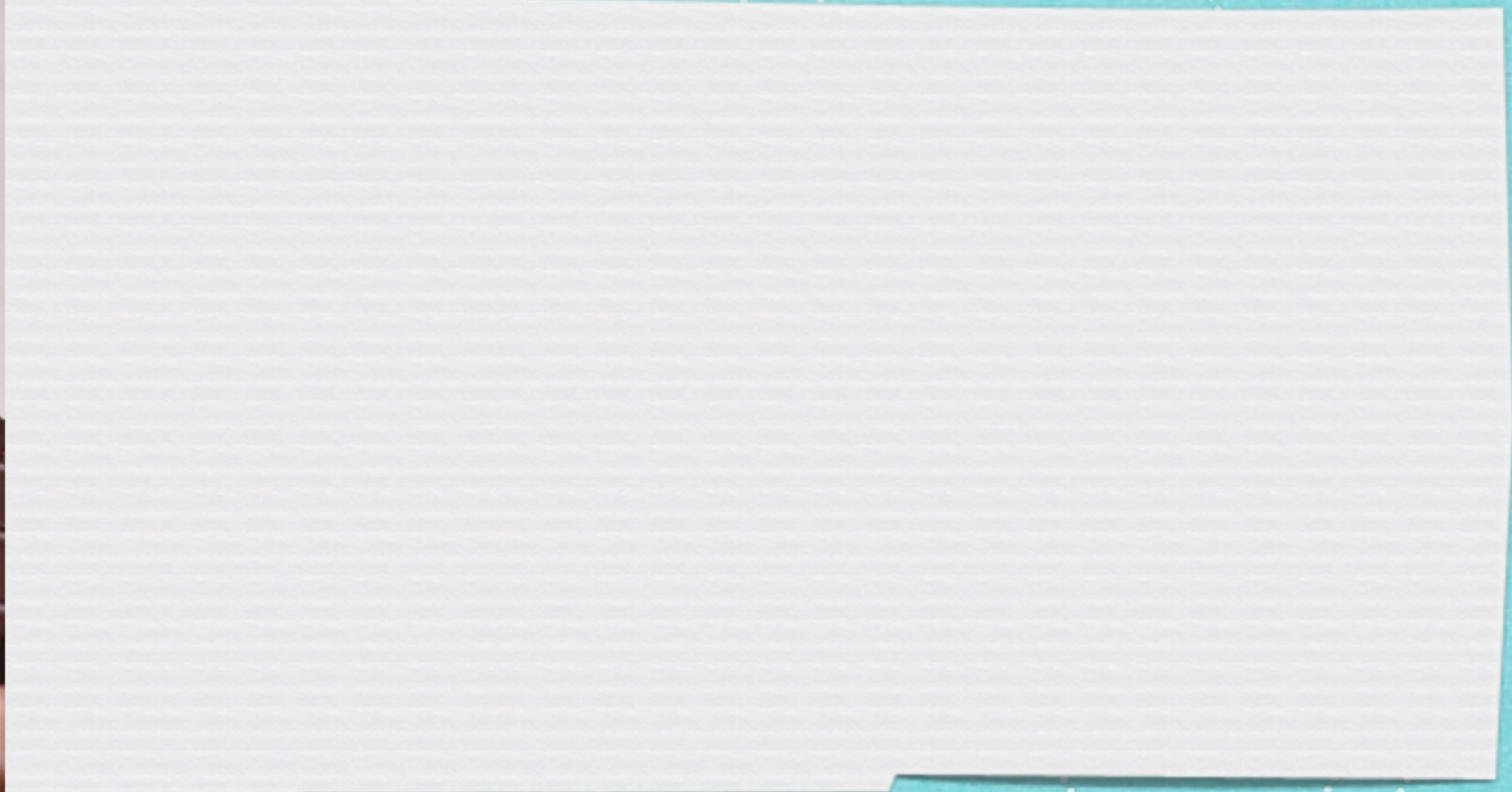
3. การสูบบุหรี่

เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อ
และเป็นสาเหตุของ
โรคอัลไซเมอร์





4. ทานของหวานมากเกินไป



4. ทานของหวานมากเกินไป



การกินของหวานมาก จะไปขัดขวาง
การดูดกลืนโปรตีนและสารอาหาร
ที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาด
สารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง



5. มลภาวะ





5. มลภาวะ

สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุด
ในร่างกายการสูดเอาอากาศ
ที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจน
ในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพ
ของสมองลดลง



6. การอดนอน



6. การอดนอน

การนอนหลับจะทำให้สมอง
ได้พักผ่อน การอดนอน
เป็นเวลานานจะทำให้
เซลล์สมองตายได้







7. นอนคลุมโปง



7. นอนคลุมโปง

การนอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่ม
คาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้น
และลดออกซิเจนให้น้อยลง
ส่งผลต่อประสิทธิภาพ
การทำงานของสมอง



7. นอนคลุมโปง

การนอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่ม
คาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้น
และลดออกซิเจนให้น้อยลง
ส่งผลต่อประสิทธิภาพ
การทำงานของสมอง





8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย



8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย



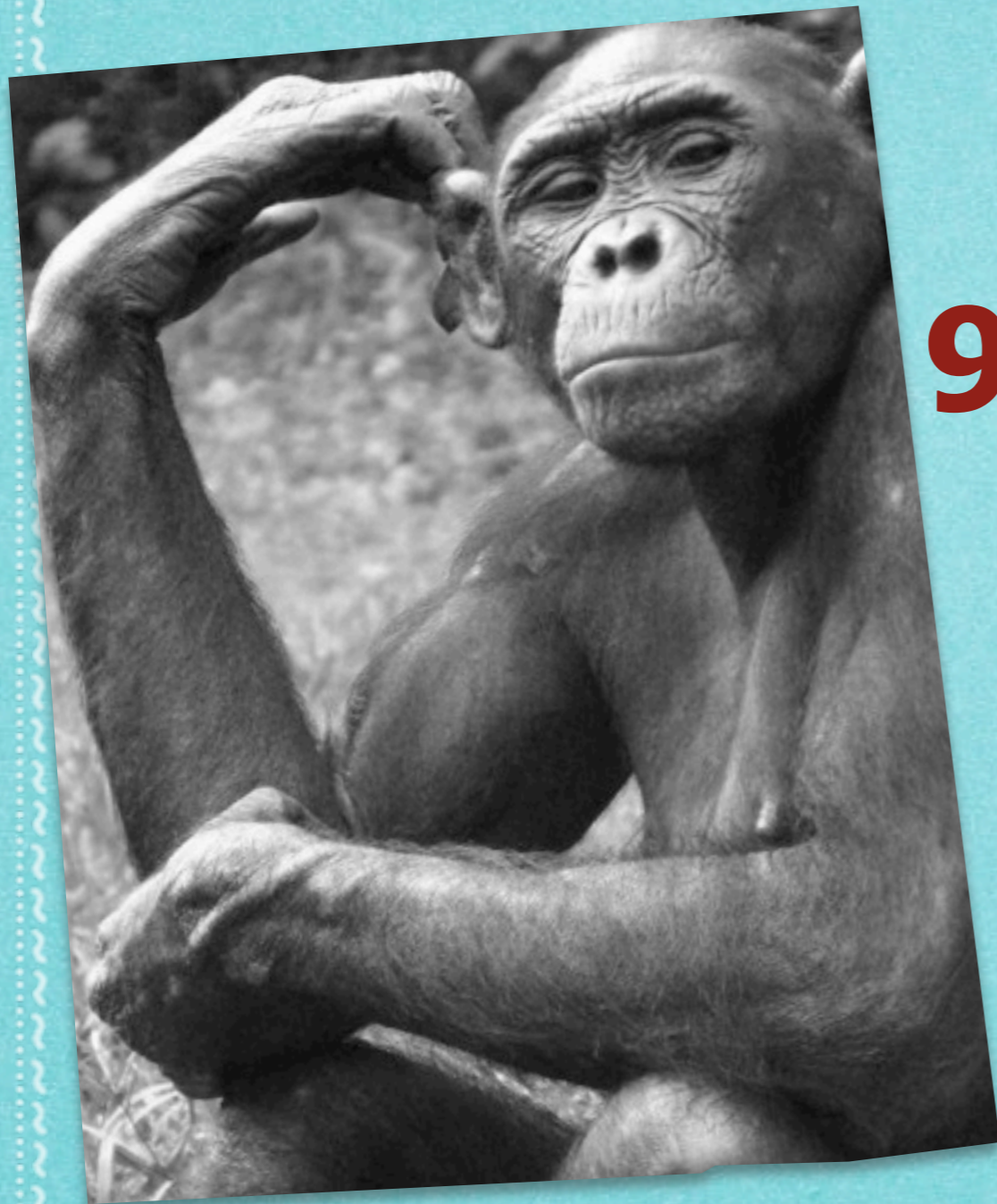
การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย
จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง
เหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย

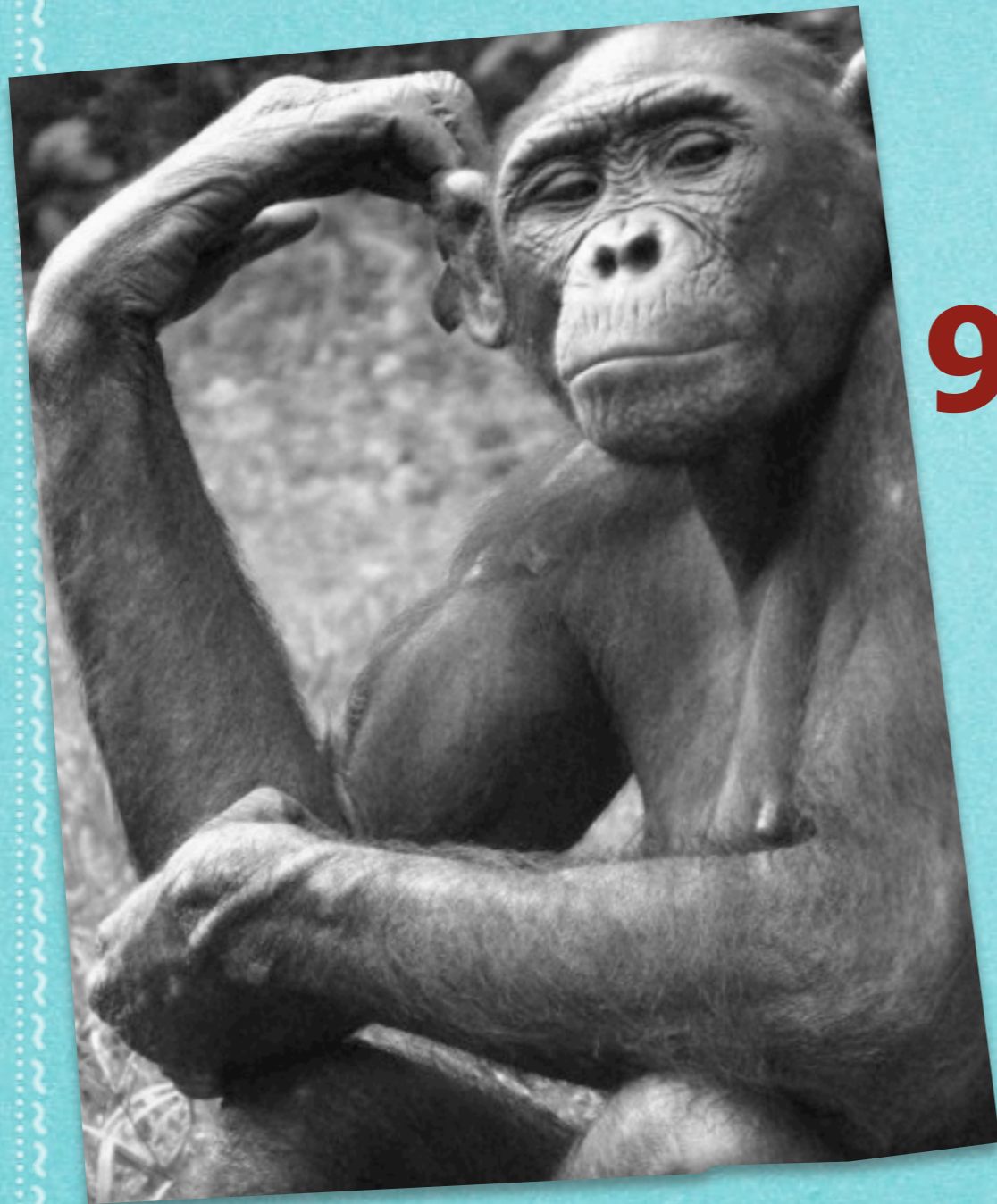


การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย
จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง
เหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

9. ขาดการใช้ความคิด



9. ขาดการใช้ความคิด



9. ขาดการใช้ความคิด

การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง
การขาดการใช้ความคิด
จะทำให้สมองฝ่อ

10. เป็นคนไม่ค่อยพูด

10. เป็นคนไม่ค้อยพูด

ทักษะทางการพูด
จะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

10. เป็นคนไม่ค่อยพูด



ทักษะทางการพูด
จะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

ที่มาข้อมูล : www.jobpub.com
ภาพประกอบ : www.google.com



จบแล้วค่ะ....ขอบคุณค่ะ

ที่มาข้อมูล : www.jobpub.com

ภาพประกอบ : www.google.com



T h e E n d

จบแล้วค่ะ....ขอบคุณค่ะ

ที่มาข้อมูล : www.jobpub.com

ภาพประกอบ : www.google.com