



Neurolozi su ustanovili da mozak ima veliku sposobnost neuroplastičnosti, odn. regeneracije živčanih stanica te prilagodbe novim iskustvima i uvjetima. Zdravlje mozga uvelike ovisi o zdravim navikama, kao što su redovita tjelovježba, pravilna prehrana i eliminiranje stresa koji su jednako važni kao i izbjegavanje štetnih navika.

1. Izloženost plavom svjetlu

Plavo svijetlo, koje emitiraju mobiteli i razni drugi ekrani, drži vaš mozak aktivnim kad bi trebao odmarati, pa se tako miješa u ciklus spavanja.

2. Preskakanje obroka

Kako bismo držali korak sa svime oko nas, nerijetko preskačemo osnovne potrebe, poput hranjenja i spavanja. Ali upravo te osnovne potrebe imaju ključnu ulogu u održavanju mozga u "formi".

3. Izražajan stres

Stres utječe na prefrontalni korteks i na pamćenje. Nastojte biti što manje pod stresom i sudjelujte u aktivnostima koje vas opuštaju, prenosi India Times.

4. Nedostatak sna

Ostajanje budno do kasnih sati utječe na pamćenje, rasuđivanje i sposobnost mozga za rješavanje problema.

5. Nedostatak druženja

Nedruženje i usamljenost povezani su s depresijom i kognitivnim padom. pokušajte imati aktivan društveni krug.

6. Dugo sjedenje

Sati sjedenja mogu utjecati na zdravlje mozga. Savjetuje se kretanje nakon 15 do 30 minuta sjedenja.

7. Konzumiranje prehrambenih aditiva

Nekoliko dodataka hrani poput mononatrijevog glutamata ili MSG-a, aspartama, navodno ima učinak oštećenja mozga.

8. Unos rafiniranih ugljikohidrata

Konzumacija visoko prerađenog brašna može uzrokovati skok razine šećera u krvi što može oštetiti mozak ako se ne liječi.

9. Loše zdravlje desnih

Istraživanja su otkrila da bolesti desni mogu dovesti do smanjenja hipokampusa, dio mozga koji je zaslužan za učenje i pamćenje.

10. Prevelika konzumacija šećera

Pretjerano konzumiranje šećera može povišiti razine šećera u krvi i oštetiti krvne žile u mozgu.