

Καθημερινές καταστάσεις που σαμποτάρουν τη μνήμη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Επικίνδυνες» Συνήθειες

Ακόμα κι αν μπορείτε να ολοκληρώσετε εύκολα ένα σταυρόλεξο ή να αποστηθίσετε οτιδήποτε διαβάζετε, ενδέχεται να υπάρχουν άλλες καθημερινές συνήθειες που να σαμποτάρουν τη μνήμη σας. Δείτε παρακάτω τι μπορεί να μειώσει το IQ σας ακόμα και εάν προσπαθείτε να το κρατήσετε σε υψηλά επίπεδα.

Αν χρειάζεστε ένα ακόμα κίνητρο για να χάσετε τα περιττά κιλά που ίσως έχετε, πρέπει να μάθετε ότι έρευνες υποστηρίζουν ό,τι η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη απόδοση των γνωστικών λειτουργιών και αυξημένο κίνδυνο άνοιας. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Epidemiology* δείχνει μια σύνδεση μεταξύ της παχυσαρκίας και της χαμηλής πνευματικής ικανότητας, κατά την εφηβεία και την ενήλικη ζωή.

Η ζάχαρη προσθέτει όχι μόνο κιλά, αλλά σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να επηρεάσει τα κύτταρα του εγκεφάλου σας. Οι αρνητικές επιπτώσεις της ζάχαρης στον εγκέφαλο μπορεί να οφείλονται σε αυξημένη φλεγμονή, σύμφωνα με μια μελέτη σε ζώα από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας. Επίσης, οι

διατροφικές συνήθειες που είναι έχουν μεγάλες ποσότητες σε ζάχαρη, βρέθηκαν να επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου των κυττάρων και τη γνωστική ικανότητα.

Γράφετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, ενώ συζητάτε με τον συνάδελφο σας και ταυτόχρονα τρώτε το μεσημεριανό σας γεύμα; Μήπως σας φαίνονται γνωστές αυτές οι κινήσεις; Μπορεί να κάνετε πολλά πράγματα μαζί και να σας φαίνεται σωστό, όμως αυτό το είδος της πράξης μπορεί να μπλοκάρει την επεξεργασία του εγκεφάλου σας. Το μυαλό σας μπορεί με το πέρασμα του χρόνου να μπλοκάρει, όπως παγώνει ο υπολογιστής.

Μπορεί να είστε εναντίον του καπνίσματος, όμως ακόμα και η εισπνοή καπνού, δημιουργεί πρόβλημα όχι μόνο στους πνεύμονες, αλλά και στον εγκέφαλο. Η παρατεταμένη έκθεση στον καπνό αυξάνει το μονοξείδιο του άνθρακα στο σώμα και δημιουργεί βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία και στους νευρώνες, διαταράσσοντας την ικανότητα των κυττάρων του εγκεφάλου να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να διατηρούν τις πληροφορίες.

Πηγές: jenny.gr- offsite.com.cy