# الكشف عن "3" عادات شائعة تلحق الضرر بصحة وعمل الدماغ



كشف أحد علماء الأعصاب عن "3" عادات شائعة تلحق الضرر بالدماغ، ومن المحتمل أننا نقوم بواحدة منها على الأقل".

وتقول الخبيرة إيميلي، المشهورة بحسابها Brain The On Em على "تيك توك"، إن: "كل ما نفعله قد يؤثر على أدمغتنا، سواء كان عن طريق الطعام الذي نأكله أو الأشياء التي نقرأها أو نشاهدها".

وبهذا الصدد، شاركت أهم الأشياء الواجب التوقف عن فعلها للحفاظ على صحة الدماغ.

ونشرت على حسابها في "تيك توك": "رقم واحد: الامتناع عن استخدام هاتفي عندما أستيقظ في الصباح. فالمحتوى سيكون له تأثير أكبر على الدماغ، ويفسد الدوبامين (هرمون السعادة) لدينا لبقية اليوم".

واتفقت روزي ديفيدسون، مستشارة النوم، مع إيميلي، موضحة أن أدمغتنا "تكون أكثر استرخاء عندما نستيقظ من النوم".

وقالت إيميلي أيضا إن "الحديث السلبي عن الذات يؤثر بشكل كبير على الدماغ".

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو واضحا، إلا أنها شددت على أن "الأفكار المتكررة يمكن أن تعزز الآراء السلبية عن الذات، أو حتى تؤدي إلى تفاقم الحالات مثل الاكتئاب".

ووفقا لأبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة، فإن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف وتدهور صحة الدماغ.

كما قالت إيميلي إن: " نظامنا الغذائي، الذي يحتوي على الأطعمة عالية المعالجة، يضر بصحة الدماغ أيضا".

ووافقت أخصائية التغذية، هيلين بيل، على ذلك موضحة أن وجبة الإفطار يمكن أن تكون بالفعل أهم وجبة في اليوم.

وقالت: "من خلال تجربتي، فإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المكررة والدهون المتحولة ضارة بشكل خاص بصحة الدماغ عند تناولها أول شيء في الصباح. عندما تبدأ يومك بمثل هذه الأطعمة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم، يليه انهيار أسرع يمكن أن يجعل التركيز والتفكير بوضوح أكثر صعوبة".

وتوصي بيل ببدء اليوم بالأطعمة الغنية بالدهون الصحية والبروتين والكربوهيدرات المعقدة.