

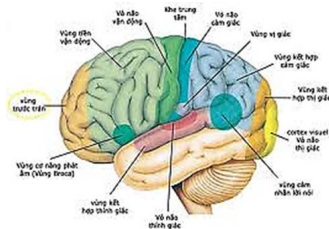
# 10 thói quen hại sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: sao linh

Th&#7913; Hai, 27 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 20:24

---

## 10 thói quen hại sức khỏe



### 1. Không có ăn sáng

Những người không có bữa ăn sáng sẽ có mức cholesterol cao trong máu thấp hơn. Điều này dẫn đến nguy cơ mắc bệnh tim mạch không đồng nghĩa với việc các chất dinh dưỡng cho não bị gây thoái hóa não.

### 2. Ăn quá nhiều

Nó gây ra xơ cứng động mạch não, dẫn đến làm giảm sức khỏe tinh thần.

### 3. Hút thuốc lá

Nó gây ra co rút não nhiều và có thể dẫn đến bệnh Alzheimer.

### 4. Ăn nhiều đường

Quá nhiều đường sẽ gây cản trở sự hấp thụ của đường choline và các chất dinh dưỡng gây suy dinh dưỡng và có thể ảnh hưởng phát triển trí não.

### 5. Ô nhiễm không khí

Bộ não tiêu thụ oxy nhiều nhất trong cơ thể. Hít phải không khí ô nhiễm làm giảm cung cấp oxy cho não, làm giảm hiệu quả não.

### 6. Thiệt u ng

## 10 thói quen hại sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: sao linh

Th&#7913; Hai, 27 Th&#225;ng 9 N&#259;m 2010 20:24

---

Ngủ cho phép não bắt nhịp lại. Dài hạn thì u ng ngủ sẽ đẩy nhanh cái chết của tế bào não.

### 7. Đuối đuối khi che phủ trong khi ngủ (trùm chăn)

Ngủ với ngói i đắp ng đắp u bao phủ làm tăng nồng độ carbon dioxide và giảm nồng độ oxy có thể dẫn đến não bắt nhịp lại tại hời.

### 8. Làm việc trong thời gian bắt nhịp

Làm việc chăm chỉ hời c t p khi bắt nhịp thì t có thể dẫn đến làm giảm hiệu quả của bộ não cũng như t n th ng não bắt .

### 9. Thi u kích thích suy nghĩ

T duy là cách t t nh t đ đào t o não của chúng ta, thi u suy nghĩ kích thích não có thể gây ra co rút não.

### 10. Ít khi nói chuyện

Trí tuệ khi hời tho i sẽ phát huy hiệu quả của bộ não.