



หน้าที่ของสมองยังมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้การเคลื่อนไหวและความสามารถอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ แต่คนเรามักไม่รู้ตัวเองว่าพฤติกรรมบางอย่างที่กระทำลงไป นอกจากจะเป็นการทำร้ายร่างกายไม่พอยังทำร้ายสมองด้วย

1. **ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
2. **กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคความจำสั้น
3. **การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุให้เกิดโรคสมองฝ่อ และโรคอัลไซเมอร์
4. **ทานของหวานมากเกินไป** การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
5. **มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไป จะทำให้ออกซิเจนในสมองลดปริมาณลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง
6. **การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานาน จะทำให้เซลล์สมองตาย
7. **การนอนคลุมโปง** การนอนคลุมโปงจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้น และลดออกซิเจนให้น้อยลง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
8. **ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนในขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง เหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
9. **ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
10. **เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง