

## 10 Amalan yang Merosakkan OTAK

Written by Al Khawarizmi

Tuesday, 13 April 2010 10:41 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:08

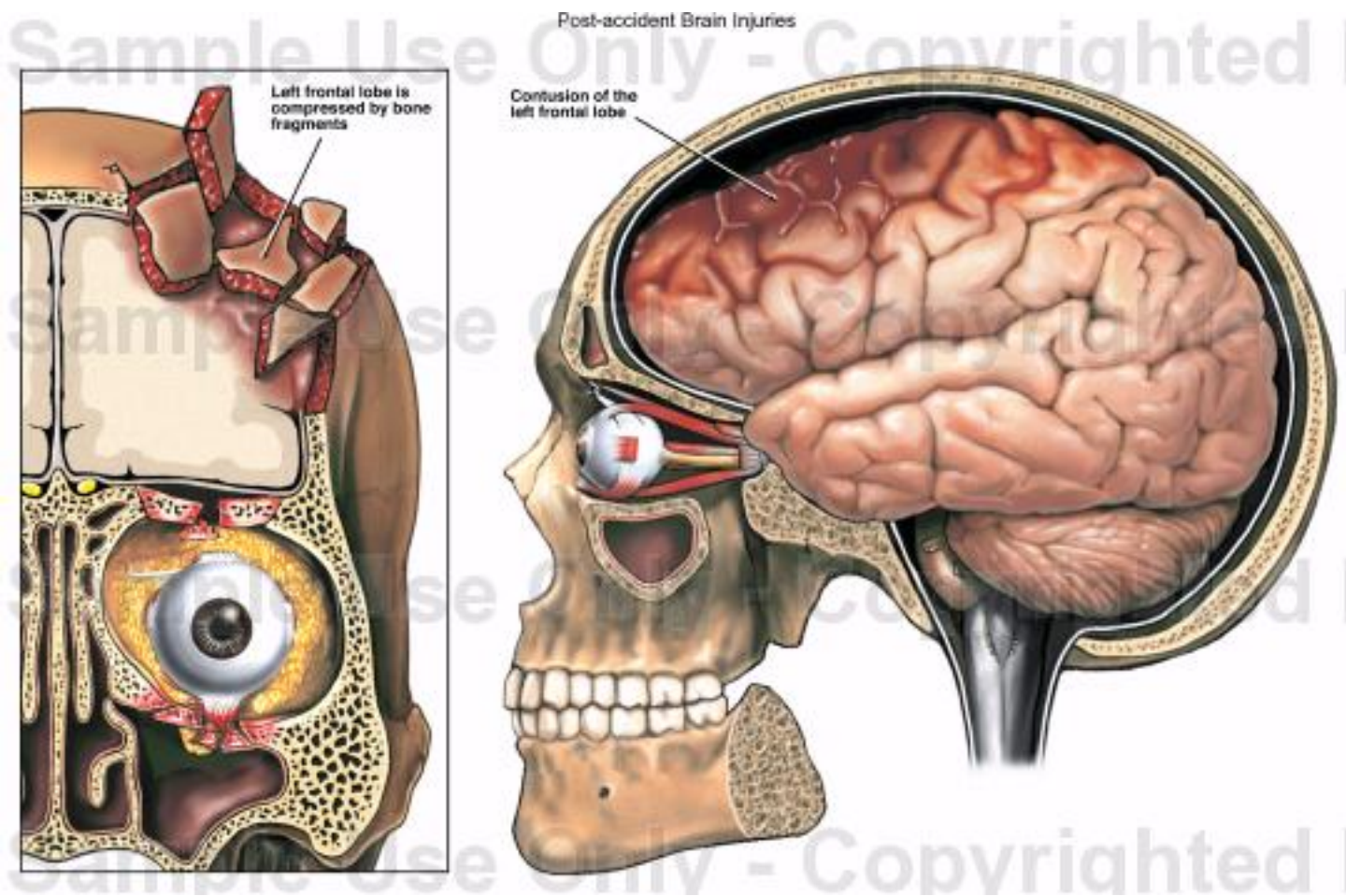
&nbsp;

Klik GAJET  
SPY TERKINI di..

1Kedai.com

USAHA BERSAMA

mudah.my  
Malaysia's Largest Marketplace



### 1. Tidak mengambil sarapan pagi.

Apabila seseorang tidak mengambil sarapan pagi, paras gula dalam darah akan menjadi rendah. Ini akan mengakibatkan kekurangan bekalan nutrisi pada otak dan menjadikannya

## **10 Amalan yang Merosakkan OTAK**

Written by Al Khawarizmi

Tuesday, 13 April 2010 10:41 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:08

---

kurang aktif.

### **2. Terlebih makan**

Ia akan membebankan pembuluh darah otak dan mengurangkan kuasa mental otak.

### **3. Perokok**

Asap rokok akan mengakibatkan sel-sel otak terjejas atau terbakar dan boleh mengakibatkan penyakit 'Alzheimer'.

### **4. Penggunaan gula yang berlebihan**

Pengambilan gula secara berlebihan akan mengganggu penyerapan protein dan nutrisi. Selain daripada itu, ia akan mengganggu perkembangan otak yang sihat.

### **5. Pencemaran udara**

Otak adalah pengguna oksigen terbesar dalam badan manusia. Pencemaran udara boleh menyebabkan pengurangan bekalan oksigen ke otak dan keaktifan otak.

### **6. Terlebih tidur**

Tidur adalah bagus untuk merehatkan otak tetapi masa tidur yang panjang boleh mengakibatkan sel-sel otak kita mati.

### **7. Menutup muka ketika tidur**

Tidur sambil menutup muka akan mengakibatkan otak menerima lebih banyak karbon dioksida berbanding oksigen dan ini akan membawa kerosakan kepada otak.

## **10 Amalan yang Merosakkan OTAK**

Written by Al Khawarizmi

Tuesday, 13 April 2010 10:41 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:08

---

### **8. Membiarkan otak bekerja semasa kita berada di dalam keadaan kurang sihat.**

Bekerja semasa anda kurang sihat boleh mengurangkan keberkesanan otak dan juga membawa kerosakan kepada sel-sel otak.

### **9. Kurang berimiginasi.**

Berfikir adalah satu cara terbaik untuk melatih otak kita. Kurangnya berimiginasi boleh menyebabkan tahap kecerdasan/keaktifan otak menurun.

### **10. Jarang berfikir**

Jarang berfikir akan menyebabkan otak kita kurang aktif. Oleh itu, perbincangan yang membina boleh menambah keberkesanan kecerdasan otak kita.

---

## 10 Amalan yang Merosakkan OTAK

Written by Al Khawarizmi

Tuesday, 13 April 2010 10:41 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:08



 **KLIK DI SINI !**  
**KEMBALI KE KOLEKSI UTAMA ARTIKEL**

[Banyak Amalan yang Merosakkan Otak yang Tidak Banyak Orang Tahu](#)

