

10 Amalan yang Merosakkan OTAK

Written by Al Khawarizmi

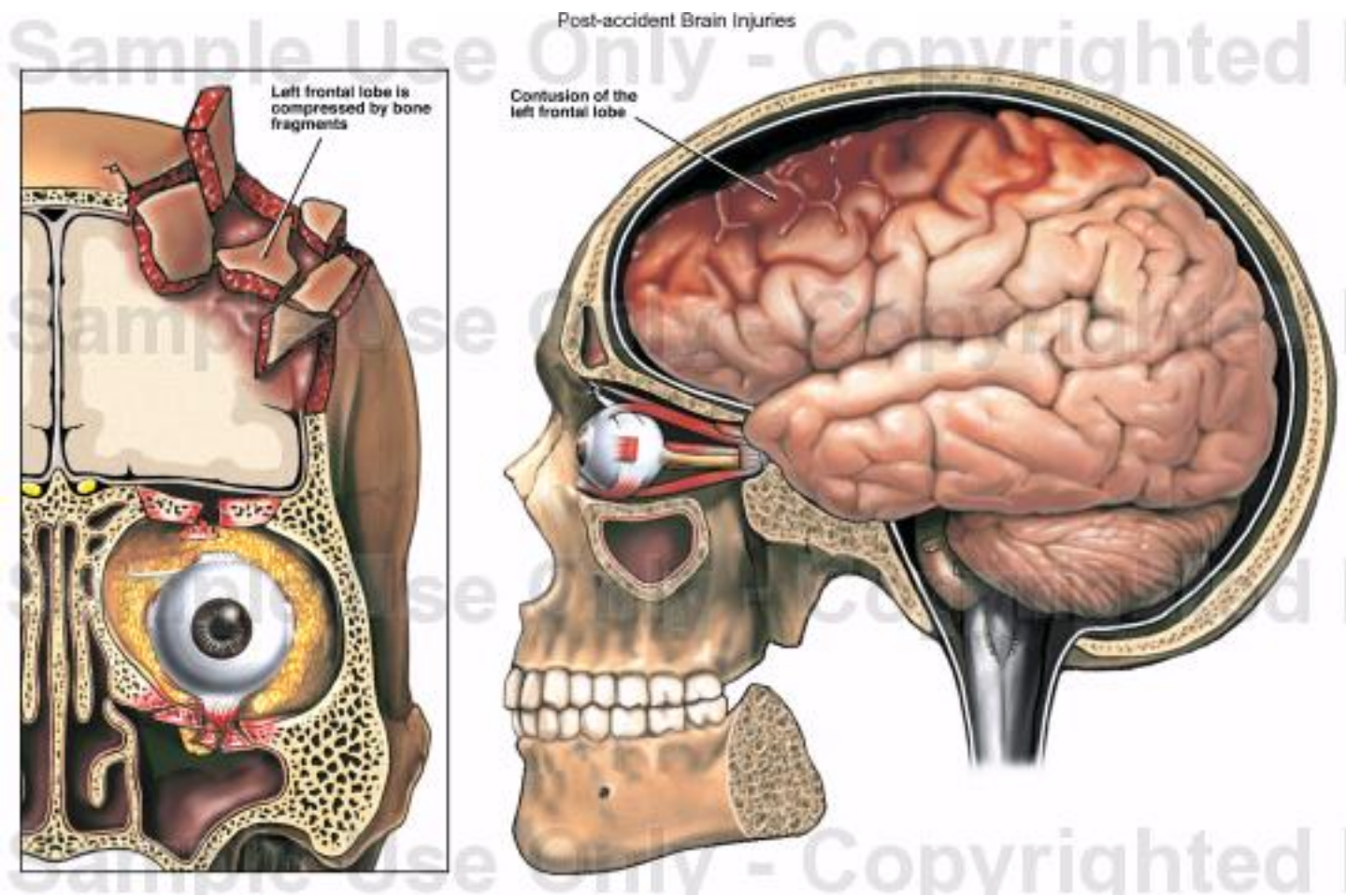
Tuesday, 13 April 2010 10:41 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:08

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 Merusakkan 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 Merusakkan Otak yang Tidak Banyak Orang Ketahui](#)

