

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ BỘ NÃO KHỎE MẠNH

Từ lâu người ta vẫn cho rằng chìa khóa cho một trí óc minh mẫn là ở gene. Nhưng bí mật của một bộ não khỏe mạnh lại nằm ở những thứ được ăn, được học và lối sống.

Chocolate đen và thịt nguội cho bữa sáng đứng đầu danh sách những thứ thúc đẩy chất xám. Ngoài ra sex cũng thiết yếu để giữ bộ não luôn khỏe mạnh cho đến cuối đời.

Những ai muốn cải thiện năng lực nhận thức của mình nên tránh hút thuốc, không xem nhiều opera và đừng giao du với những người hay than thở. Trong khi đó ru em bé, đọc to và theo học kinh doanh tại trường đại học đều có ích cho một bộ óc minh mẫn.

(Ảnh: Canada.com)

Những kết quả này được lấy từ quyển sách mới xuất bản mang tên Teach Yourself: Training Your Brain.

Tác giả cuốn sách Terry Horne, giảng viên kinh doanh tại Đại học Central Lancaster, Mỹ, nói: "Đã hàng chục năm nay chúng ta vẫn cho rằng khả năng nhận thức của bộ não là do gene quyết định, trong khi đó thực ra lối sống mới là điều tiên quyết".

"Những gì chúng ta ăn uống, những gì được học ở trường, và các cảm xúc của chúng ta đều là những điều ảnh hưởng quan trọng". Quyển sách còn khẳng định tình dục có một tác động tích cực lên bộ não, theo đó, có 7 phản ứng hóa học khác nhau xảy ra trong não trong quá trình giao hợp làm tăng cường khả năng hoạt động của trí não.

Sự tự tin và lạc quan cũng giúp ích cho não, tương tự như việc loại bỏ suy nghĩ tiêu cực, tránh xa những người trầm cảm và những ai hay rên rỉ.

"Hãy chơi với những người làm bạn cười, có óc hài hước hay những người có cùng sở thích với bạn, còn đâu tránh xa những người hay kêu ca, phàn nàn, than thở, bởi những người có lối nghĩ tiêu cực cũng dễ làm bạn trầm cảm", ông Horne nói.

M.T.