

# Hati-Hati! 6 Kebiasaan Sepele Ini Bisa Bikin Otak Tumpul

Category: LifeStyle

28 Oktober 2024



## Prolite – Siapa Sangka! Kebiasaan Sepele Ini Bisa Berdampak Buruk pada Kesehatan Otak dan IQ Kita!

Otak adalah pusat kendali tubuh kita yang mengatur semua aktivitas harian, mulai dari berpikir, mengingat, hingga mengendalikan emosi.

Organ vital ini memerlukan perhatian khusus dan perawatan yang tepat agar tetap berfungsi optimal.

Namun, tanpa disadari, banyak dari kita yang memiliki kebiasaan-kebiasaan sepele yang ternyata berdampak negatif pada kesehatan otak.

Nah, penasaran kebiasaan sepele apa saja yang diam-diam bisa merusak otak dan menurunkan IQ? Yuk, simak beberapa kebiasaan sepele berikut ini:

# 1. Kurang Tidur: Merusak Memori dan Fokus



Siapa yang sering begadang? Ternyata, kurang tidur bisa merusak otak lebih dari yang kita bayangkan. Saat tidur, otak melakukan proses penting, seperti membersihkan racun dan mengonsolidasi memori. Ketika kita kurang tidur, proses ini terganggu, sehingga:

- **Daya Ingat Menurun** : Kesulitan otak menyimpan informasi baru, membuat kita lebih sulit mengingat hal-hal sederhana.
- **Sulit Berkonsentrasi** : Konsentrasi dan fokus akan menurun drastis.
- **Risiko Penyakit Neurodegeneratif** : Kurang tidur jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko penyakit seperti Alzheimer dan demensia.

Mulailah memperbaiki pola tidur dengan tidur cukup 7-8 jam per malam. Selain membuat tubuh lebih segar, tidur yang cukup juga membuat otak lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

# 2. Stres Kronis : Kortisol Merusak Otak



Stres memang normal terjadi, tetapi jika dibiarkan terlalu lama, bisa menjadi bom waktu bagi otak. Saat kita stres, hormon kortisol dilepaskan untuk mengatasi situasi tersebut. Namun, terlalu banyak kortisol ternyata berdampak buruk:

- **Merusak Sel-Sel Otak** : Stres kronis membuat sel-sel otak rusak lebih cepat.
- **Mengganggu Fungsi Kognitif** : Kemampuan belajar dan

memori bisa menurun drastis.

- **Melemahkan Daya Ingat Jangka Pendek** : Kamu mungkin akan lebih sering lupa pada hal-hal kecil.

Untuk mengurangi stres, coba lakukan latihan pernapasan, meditasi, atau olahraga ringan. Aktivitas tersebut membantu menurunkan kadar kortisol dan menjaga otak tetap sehat.

### 3. Konsumsi Gula Berlebihan: Merusak Sel Saraf Otak



Gula memang memberikan energi instan, tapi konsumsi gula berlebihan justru merusak sel-sel saraf di otak, lho! Selain itu, gula berlebih juga memicu resistensi insulin yang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif. Beberapa dampak konsumsi gula berlebihan antara lain:

- **Peradangan Otak** : Gula berlebih menyebabkan peradangan yang berdampak pada kesehatan otak.
- **Menghambat Komunikasi Antar Sel Saraf** : Otak jadi lebih sulit merespons rangsangan karena terganggu oleh kadar gula yang tinggi.

Coba kurangi asupan gula tambahan dan pilih sumber energi dari karbohidrat kompleks, seperti oatmeal atau buah-buahan segar, yang lebih sehat bagi otak.

### 4. Dehidrasi: Mengganggu Fungsi Otak dan Suasana Hati



tahukah kamu kalau otak kita sebagian besar terdiri dari udara? Makanya, saat tubuh dehidrasi, otak akan langsung merasakan dampaknya. Dehidrasi dapat menyebabkan:

- **Sulit Berkonsentrasi** : Penting untuk menjaga fokus dan konsentrasi.
- **Mood Berubah-Ubah** : Dehidrasi bisa bikin mood nggak stabil, bahkan bikin kita mudah jelek.
- **Kinerja Otak Menurun** : Otak jadi lebih lambat dalam memproses informasi.

Pastikan minum air yang cukup setiap hari, minimal 8 gelas. Dengan begitu, otak akan tetap terhidrasi dan bekerja dengan maksimal.

## 5. Polusi Udara: Partikel yang Memasuki Otak



Polusi udara tidak hanya merusak paru-paru, tapi juga berdampak langsung pada otak. Partikel-partikel partikel bisa masuk ke otak melalui hidung dan menyebabkan kerusakan sel-sel saraf. Beberapa dampaknya antara lain:

- **Peradangan Otak** : Polusi menyebabkan peradangan yang merusak jaringan otak.
- **Risiko Penyakit Neurodegeneratif** : Penelitian menunjukkan paparan polusi udara berhubungan dengan risiko Alzheimer dan demensia yang lebih tinggi.

Untuk melindungi otak dari polusi, coba gunakan masker saat berada di area dengan polusi tinggi dan memiliki tanaman di rumah untuk membantu menyaring udara.

## 6. Kurang Bergerak: Olahraga Bantu Aliran Darah ke Otak



Buat yang sering mager atau malas bergerak, coba pikirkan

ulang! Kurangnya aktivitas fisik bisa membuat aliran darah ke otak menjadi kurang lancar. Padahal, olahraga dapat:

- **Meningkatkan Aliran Darah ke Otak** : Membawa oksigen dan nutrisi penting ke otak.
- **Merangsang Pertumbuhan Sel Saraf Baru** : Aktivitas fisik terbukti membantu regenerasi sel-sel otak.
- **Meningkatkan Mood dan Mengurangi Stres** : Olahraga memicu pelepasan endorfin yang membuat perasaan lebih baik.

Coba lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, seperti jalan santai, bersepeda, atau yoga, agar otak tetap segar dan sehat.

## **Ayo, Sayangi Otakmu! Hentikan Kebiasaan Sepele yang Merusak Ini**



Banyak kebiasaan sepele yang tanpa kita sadari ternyata berdampak besar pada kesehatan otak. Mulai dari kurang tidur hingga konsumsi gula berlebihan, semuanya bisa memengaruhi kemampuan berpikir dan mengingat kita.

Tapi, jangan khawatir! Dengan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat, kamu bisa menjaga otak agar tetap optimal hingga usia lanjut.

Jadi, sudah siap meninggalkan kebiasaan sepele ini yang bisa merusak otak? Semoga tips di atas bermanfaat untuk kamu dan tetap sayangi kesehatan otakmu ya!

---

# Sering Lupa ! Simak 7 Makanan Membantu Kerja Otak

Category: LifeStyle

28 Oktober 2024



**Prolite** – Anda termasuk dalam orang-orang yang sering lupa, ternyata faktor makanan dapat berpengaruh untuk meningkatkan daya ingat seseorang.

Pastinya dengan mengonsumsi makanan bergizi sangat penting untuk kesehatan tubuh apalagi daya ingat kita.

Meski tak menjadi satu-satunya cara pencegahan, namun makanan bisa membantu mendukung perkembangan dan kerja otak agar lebih maksimal.

Fungsi utama otak adalah sebagai pengendali tubuh, otak bertugas untuk menjaga detak jantung, pernapasan, dan kemampuan berpikir.

Bukan hanya faktor makanan saja yang dapat membantu seseorang untuk tidak sering lupa, nyata faktor genetik, stress, dan stimulasi mental yang kurang juga menjadi pemicunya.

**Kami memiliki beberapa rekomendasi untuk membantu anda yang sering lupa:**

### **1. Kacang-kacangan dan biji-bijian**



the cooks cook

Kacang seperti kenari, almond dan biji-bijian seperti biji bunga matahari dan labu mengandung protein dan asam lemak omega-3 yang tinggi.

Protein berperan dalam komunikasi neuron di otak melalui neurotransmitter. Sementara asam lemak omega-3 membantu membangun sel-sel otak dan menyimpan memori.

### **2. Ikan Salmon**



Shutterstock

Olahan yang berasal dari ikan salmon, mengandung kaya akan omega-3, khususnya DHA, dapat meningkatkan fungsi otak dan daya ingat pada pasien Alzheimer.

### **3. Blueberry**



halodoc

Blueberry yang kaya akan antioksidan dapat melindungi otak dari radikal bebas dan membantu melawan perubahan degeneratif di otak.

### **4. Sayuran hijau**



net

Dengan mengonsumsi sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan brokoli kaya akan vitamin E dan folat. Banyak manfaat yang ada dalam sayuran hijau salah satunya untuk perkembangan otak anda.

### **5. Daging merah tanpa lemak**

Daging merah tanpa lemak mengandung zat besi yang membantu produksi neurotransmitter dan pasokan oksigen ke otak.

### **6. Alpukat**

Alpukat kaya akan asam lemak omega-3 dan vitamin E yang membantu pertumbuhan sel dan perlindungan otak dari radikal bebas.

### **7. Beras merah**

Jika biasanya mengonsumsi beras putih mungkin untuk anda yang sering lupa sudah saatnya untuk mengubah pola makan.

Dengan mengonsumsi beras merah yang kaya akan vitamin B yang membantu mengubah homosistein menjadi bahan kimia penting di otak.

Itu tadi beberapa rekomendasi untuk meningkatkan daya otak anda, semoga bermanfaat.