

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: عنایت و همن

۱۲ نومبر ۲۰۱۵

۱۰ واقعیت جذاب در مورد مغز انسان

همواره انسان یک نمونه شگفت انگیز برای شناخت به شمار می رود و موارد بیشماری در مورد انسان ناگفته باقی مانده است. در این مقاله به ده واقعیت جذاب درباره مغز انسان خواهیم پرداخت، تا شاید دید بهتری نسبت به مهمترین عضو بدن خود داشته باشید.

واقعیت اول: بیشتر وزن مغز را آب تشکیل می دهد و بخش جامد عمدتاً از جنس چربی است بیشتر مردم تصور می کنند که مغز به طور کامل جامد است، اما این افراد اشتباه می کنند. ۷۵ درصد مغز را آب تشکیل می دهد. بخش جامد مغز نیز از جنس چربی است و تقریباً ۱۰ تا ۱۲ درصد مغز را تشکیل می دهد. بقیه مغز از جنس پروتئین، هیدروکربن و نمک است.

واقعیت دوم: ۱۶۰,۰۰۰ کیلومتر رگ خونی در مغز وجود دارد! این به این معنی است که اگر تمام رگهای خونی مغز را در امتداد یکدیگر قرار دهیم، شما می توانید آن را ۴ بار دور کره زمین بپیچانید! یا این که کره ماه را با رگ های مغز دو نفر به زمین متصل کنید.

واقعیت سوم: مغز شما بین ۱۰ تا ۲۳ وات برق تولید می کند!

این قدرت برای روشنایی دو لامپ کم مصرف کافیهست. بخش عمده ای از این قدرت تولید شده به منظور ارتباط عصبی مغز با دیگر اعضاء استفاده می شود.

واقعیت چهارم: استفاده از غذای سالم، هوش را افزایش می دهد!

طبق تحقیقاتی که در یک مؤسسه در نیویورک انجام شده، اگر شما در وعده ناهار غذائی بخورید که هیچ گونه مواد نگهدارنده و یا طعم دهنده مصنوعی نداشته باشد، ۱۴ درصد در تست IQ امتیاز بهتری کسب خواهید کرد. این کشف بسیار چشمگیر است و نشان می دهد که عملکرد مغز به شدت به نوع تغذیه وابسته است.

واقعیت پنجم: هر فکری که می کنید یک اتصال عصبی جدید در مغزتان ایجاد می کند.

مغز از آن چیزی که تصور می کنید انعطاف پذیر تر است و به مرور زمان تغییر می کند. اگر در همین لحظه به موضوع جدیدی فکر کردید، مطمئن باشید در مغز شما به همان میزان اتصال عصبی جدید ایجاد شده است.

واقعیت ششم: یک فرد معمولی روزانه ۷۰ هزار فکر انجام می دهد!

شما همیشه در حال فکر کردن هستید. با تغییر این تفکرات، شما می توانید به طور کل سیم کشی عصبی مغزتان را تغییر دهید.

واقعیت هفتم: خندیدن فرایند پیچیده ای است و از ۵ بخش مغز استفاده می کند!

خندیدن موضوع خنده داری نیست، این فرایند بخش های زیادی از مغز را درگیر می کند. خندیدن برای فعالسازی مغز بسیار مؤثر است و مواد کیمیایی تقویت کننده ای در بدن شما در هنگام خندیدن رها می شود. تحقیقات نشان می دهد که خندیدن برای چند دقیقه در هر روز موجب بهبود وضعیت روحی، افزایش احساس خوشبختی و افزایش عملکرد مغز در خلاقیت می شود.

واقعیت هشتم: تردستی موجب تغییرات سریع در مغز می گردد!

تردستی و یادگیری کارهای پیچیده جدید تأثیر بسیار مثبتی بر روی مغز انسان دارد. تردستی و حرکات پیچیده موجب رشد بخش خاصی از مغز می شود، بنابراین اتصالات عصبی در مغز افزایش چشمگیر می شود. همچنین کارها و مسائل پیچیده می تواند موجب رشد چشمگیر مغز گردد.

مغز واقعیت نهم: مغز توانایی احساس درد را در هیچ صورتی ندارد!

مغز قادر به حس کردن درد در خود نیست و تنها می تواند درد بخشهای دیگر بدن را دریافت کند. در واقع هیچ دریافت کننده دردی در مغز وجود ندارد.

واقعیت دهم: ارتفاع مغز انسان ۹.۳ سانتی متر است!

مغز از آن چیزی که مردم تصور می کنند کوچکتر است. اندازه مغز ۱۶ در ۱۴ در ۹.۳ سانتی متر و وزن آن ۱.۳ کیلوگرم است. در همین ۱.۳ کیلوگرم ۲۰۰ میلیون سلول عصبی نرون وجود دارد.