

Цікаві факти про мозок





№1 Мозок використовує менше енергії, ніж лампочка в холодильнику

Вчені підраховали, що мозок використовує приблизно 12 Ват енергії. Цікаво, що для постачання його цією енергією вистачає два банани в день - ніякій лампочці у світі не вистачить такої кількості енергії.

№2 Порушення режиму дня може погіршити пам'ять

Це дійсно так - зміна, порушення режиму дня не тільки пригноблює, але і вкрай негативним чином впливає на здоров'я мозку. Наприклад, люди, які часто переходять з одного часового поясу в інший (бізнесмени, політики, мандрівники), можуть в кінце-кінців завдати непоправного збитку мозку, внаслідок чого погіршується пам'ять.

Ймовірно, вам не варто турбуватися, а ось пілотам літаків, які літають на великі відстані, варто. Окрім них до групи ризику відносяться категорії людей, описаних трохи вище.



№3 В мозку є центр гумору

Давно психологами вже помічено, що сміємося ми тому, що, слухаючи смішну історію, наш мозок вибудовує подальший ланцюжок подій. Жарт закінчується абсолютно нелогічно, несподівано, не так, як повинно бути. Спочатку мозок впадає в ступор від несподіванки, а потім ми починаємо усвідомлювати жарт і сміємося. Звичайно ж, ступор триває долі секунди, а не хвилини.

Цьому факту є підтвердження - деякі пацієнти з пошкодженими лобовими частинами мозку просто не розуміють ніяких жартів.



№4 Сонячне світло викликає чхання

Так відбувається тому, що сонячні промені, які потрапляють в ніс, впливають дратівливо на певні центри. Сигнал від цих центрів поступає в спеціальний відділ мозку, що називається lateral medulla. Ось цей-то відділ і відповідає за таку важливу функцію, як чхання. Якщо його пошкодити, то людина втрачає здібність до чхання.



№5 Позіхання допомагає прокинутися

Не дивлячись на те, що позіхання зазвичай асоціюється з сонливістю, воно навпаки, допомагає нам прокинутися. Це відбувається тому, що при позіханні великі об'єми повітря поступають в легені, збагачуючи кров. Збагачена киснем кров потрапляє в мозок, і той починає активніше працювати, а ми відчуваємо, як дрімота відступає.



№6 Наша короткострокова пам'ять може запам'ятовувати одночасно тільки сім об'єктів

Люди мають три форми пам'яті: сенсорну, довгострокову і короткострокову. Довгострокова працює подібно до жорсткого диска комп'ютера, а короткострокова - як дуже маленький пристрій, що запам'ятовує. Ця короткострокова пам'ять може одночасно утримувати в мозку тільки п'ять - дев'ять об'єктів. Середня людина здатна одночасно утримувати в пам'яті сім об'єктів. Проте можна натренувати Людину обробляти більшу кількість предметів, ніж дев'ять, якщо навчити її об'єднувати об'єкти в групи.



№7 Шартрез - найбільш видимий колір

Шартрез (жовто-зелений колір) знаходиться чітко посередині частот видимого спектру. Ваші очі мають рецептори для сприйняття синього, зеленого і червоного. Але мозок не отримує інформації про кольори, він отримує інформацію про різницю світлого і темного, і інформацію про різницю між кольорами. У результаті рецепторам мозку найлегше «побачити» саме колір шартрез. До речі, цей колір часто використовується психологами, екстрасенсами, художниками, як заспокійливий і одночасно найпомітніший для людини.





№ 8 Розумова робота не стомлює мозок

Виявлено, що склад крові, що протікає через мозок незмінний протягом його активної діяльності, скільки б вона не продовжувалася. При цьому кров, яку беруть з вени людини, що пропрацювала цілий день, містить певний відсоток «токсинів стомлення». Психіатри встановили, що відчуття стомлення мозку обумовлюється нашим психічним і емоційним станом.

№ 9 Для повноцінної роботи мозку потрібно випивати достатню кількість рідини

Мозок, як і весь наш організм, складається приблизно на 75% з води. Тому, щоб тримати його в здоровому і робочому стані, потрібно випивати необхідну вашому організму кількість води. Тим же, хто намагається схуднути за допомогою пігулок і чаю, що виганяють з організму воду, слід бути готовим до того, що одночасно з втратою ваги вони втратять і працездатність мозку.



- **№ 10 Мозок
прокидається довше
за тіло**

Інтелектуальні здібності людини відразу після пробудження нижчі, ніж після безсонної ночі. Дуже корисно, окрім пробіжки і сніданку, що підсилюють метаболічні процеси, що відбуваються у вашому тілі, зробити і маленьку розминку мозку. Це означає, що не варто з ранку включати телевізор, а краще щось небагато почитати або розгадати кросворд.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!