

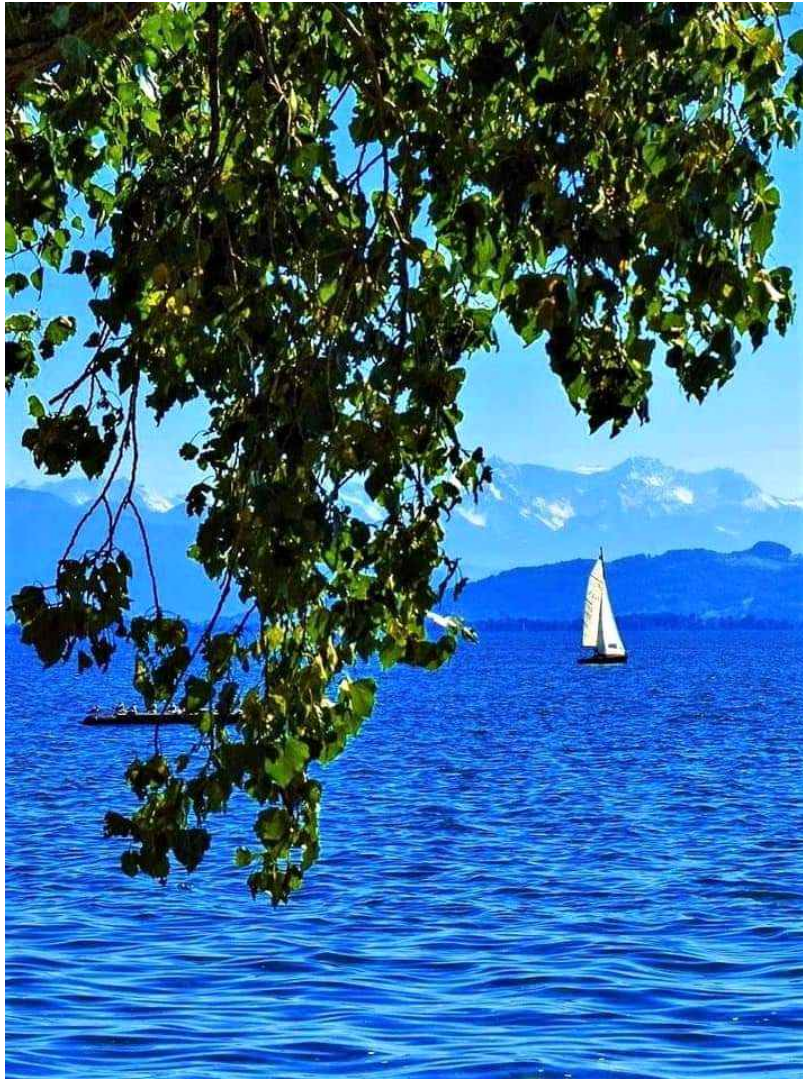


## 뇌의 8 가지 흥미로운 사실!

? 1. 뇌는 탈수에 취약하다.

인간의 두뇌는 3/4 가  
물로 채워져 있다고 합니다!  
수분이 조금만 부족해도  
기억력과 집중력이  
안 좋아진다 하니  
다들 물을 많이 마셔주세요

? 2. 뇌는 무의식적으로  
결정하는 경우가 많다.



? 3. 뇌는 스스로 먹어치운다.

섬뜩하죠.  
뇌는 섭취하는 열량의  
1/4 를 소비한다고 합니다

근데 영양이 부족할 경우  
뇌는 뇌세포를 파괴해  
에너지로 전환한다고 하네요  
그래서 똑똑해지려면  
식사도 잘하셔야 합니다

? 4. 땀은 뇌를 수축시킨다.

1 시간 반 이상  
땀을 흘리면 탈수로  
뇌가 줄어든다고 하네요

체력을 많이  
소모한 경우엔 자주  
쉬어가는 게 좋을  
것 같아요



? 5. 술 만취하면,

뇌는 정보를  
저장하지 않는다  
과음한 다음날 찾아오는  
기억 상실은  
기억을 못 하는 게 아니라  
기억을 저장하지  
않았다고 합니다.

? 6. 뇌가 집중하는 시간은  
금붕어보다 짧다.

뇌가 집중하는 시간은 8 초  
하지만 그렇기 때문에  
동시에 다양한 일을  
처리할 수 있다고 합니다.



? 7. 뇌 기 관  
자체는 고통을 못 느낀다.

? 8. 뇌는 전구와 같은  
양의 에너지를 소모한다.

아무것도 하지 않는 날도  
뇌는 에너지를 소모하고,

전구가 소모하는 전기  
양과 비슷하다고 합니다.

신기한 사실이죠~?  
요즘 같이 더운 날,  
물도 많이 드시고 식사도  
영양이 가득한  
식단으로 꼭 챙겨 드셔야  
하는 이유입니다

[출처] 뇌의 8 가지  
흥미로운 사실,  
kabsoonhwang



우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
여유롭고 幸福한  
나날 되세요~^

