

**B̄ não đ̄ c̄ coi là c̄ quan ph̄ c̄ t̄ p̄ nh̄ t̄ c̄ th̄ nḡ i. Nó đ̄ c̄ t̄ o thành t̄ h̄ n 100 t̄ t̄ bào th̄ n kinh, tī p̄ nh̄ n thông tin t̄ các n̄ i trong c̄ th̄, có nhī m v̄ đ̄ u khī n t̄ t̄ c̄ các c̄ quan khác. Não còn có ch̄ c̄ năng t̄ o nh̄ ng hō t̄ đ̄ ng cao c̄ p̄ nh̄ suy nghĩ, tính toán, phán xét, t̄ ng t̄ ng. B̄ não hō t̄ đ̄ ng nh̄ m̄ t̄ thī t̄ b̄ l̄ u tr̄ m̄ t̄ cách an toàn, gìn gī nh̄ ng k̄ nī m đáng quý nh̄ t̄ c̄ a m̄ t̄ nḡ i. Tính cách c̄ a m̄ t̄ nḡ i, ý th̄ c̄, c̄ m̄ xúc cũng ch̄ u nh̄ h̄ ng c̄ a não.**

Đ̄ i đây là 10 đ̄ u v̄ b̄ não có th̄ khī n b̄ n nḡ c̄ nhiên:

1. Tr̄ ng l̄ ng trung bình c̄ a b̄ não nam gī i là 1.336 g và não ph̄ n̄ là 1.198 g. Khi chúng ta già đi, tr̄ ng l̄ ng não cũng gī m d̄ n. B̄ não ch̄ chī m 2% t̄ ng tr̄ ng l̄ ng c̄ th̄ nh̄ ng não tiêu th̄ 20% năng l̄ ng toàn c̄ th̄. Năng l̄ ng r̄ t̄ quan tr̄ ng cho vī c̄ duy trì các t̄ bào não kh̄ e m̄ nh̄ và thúc đ̄ y các xung th̄ n kinh.

2. B̄ não s̄ đ̄ ng 20% t̄ ng l̄ ng oxy trong c̄ th̄. Não có th̄ s̄ ng 4-6 phút mà không c̄ n oxy và sau đó b̄ t̄ đ̄ u ch̄ t̄. Không có oxy 5-10 phút s̄ đ̄ n đ̄ n t̄ n th̄ ng não vĩnh vī n.

3. Não s̄ đ̄ ng 20% máu l̄ u thông trong c̄ th̄. Nếu não m̄ t̄ máu 8-10 gī y, b̄ n s̄ m̄ t̄ ý th̄ c̄. Trong khi t̄ nh̄ t̄ o, não t̄ o ra t̄ 10 đ̄ n 23 watt năng l̄ ng đ̄ n, đ̄ đ̄ th̄ p̄ sáng m̄ t̄ bóng đèn.

4. B̄ não là c̄ quan duy nh̄ t̄ trong c̄ th̄ con nḡ i không có dây th̄ n kinh chi ph̄ i m̄ c̄ dù nó hō t̄ đ̄ ng nh̄ các trung tâm ch̄ huy c̄ a th̄ n kinh trung ̄ ng.

5. S̄ l̄ ng t̄ bào th̄ n kinh trong não hī n nay là khō ng 100 t̄. Thông tin truȳ n lên não có th̄ đ̄ c̄ x̄ lý ch̄ m nh̄ 0,5 m/gī y hō c̄ nhanh nh̄ 120 m/gī y.

6. Bộ não được coi như là cơ quan béo nhất trong cơ thể con người. Khoảng 60% bộ não con người là chất béo. Chiều dài của tất cả các mạch máu trong não khoảng 160.000 km.
7. Trong thời gian đầu mang thai, tế bào thần kinh phát triển với tốc độ 250.000 tế bào mỗi phút. Mỗi người có cùng một số tế bào não lúc mới sinh và tiếp tục tăng thành, nhưng ngừng tế bào phát triển, để kích thước của nó đã khi khoảng 6 tuổi. Não bộ của trẻ sơ sinh gấp ba kích thước của nó trong năm đầu tiên của cuộc sống.
8. Não của nhà bác học Einstein có kích thước bình thường, ngược lại các vùng não chịu trách nhiệm nhận thức toán học và không gian. Trong khu vực này, bộ não của ông là riêng biệt so với trung bình 35%.
9. Ngay vào ban đêm được coi là thời điểm lý tưởng nhất cho não, thụ thần liên kết nối giữa các tế bào thần kinh trong não, hỗ trợ trí nhớ và học tập. Trong một nghiên cứu khoa học gần đây, não của người chết ngừng gì đã học tập của ngày trong khi ngủ vào ban đêm.
10. Heli sản được coi là thức phẩm thích hợp nhất cho não. Nghiên cứu mới cho thấy các axit béo có trong heli sản và cá có thể cải thiện chức năng bộ não khoảng 15%. Nghiên cứu nhà khoa học đang nhận thấy mối quan trọng của chế độ ăn uống heli sản phong phú trong việc giữ gìn sức khỏe não bộ tốt hơn, ngăn ngừa sự xuống tinh thần của chúng ta.

Bác sĩ Lê Nguyễn Khánh Duy

**Nguồn:** <http://doisong.vnexpress.net/tin-tuc/suc-khoe/tu-van/10-su-that-thu-vi-ve-bo-nao-3208024.html>