

تعرف على العلاقة بين الأمعاء والصحة العقلية

يعد كل ما تأكله فرصة لتعزيز صحتك العقلية. لعدة عقود، عكف الباحثون على استكشاف العلاقة بين الدماغ والأمعاء، وتوصلوا إلى العديد من الروابط. باختصار، يمكن للأطعمة والمشروبات التي تتناولها أن تقوي وظائف المخ، وتعزز عملية الهضم الصحية، وتحسن من حالتك العاطفية والعقلية بشكل عام. وبالمثل، يمكن أن يكون لها تأثير معاكس. استخدم ورقة العمل هذه لأخذ لمحة سريعة عن كيف يؤثر ما تأكله على شعورك.

أجب على الاسئلة التالية:

عقلياً، أشعر أنني _____

عاطفياً، أشعر أنني _____

جسدياً، جسدي يُشعرني _____

حالة أمعائي الحالية _____

نمت الليلة الماضية _____

بعد ذلك، اكتب ما تناولته خلال الـ 24 ساعة الماضية:

الآن، ضع علامة إذا كان ما يلي ينطبق على ما أكلته أو شربته خلال الـ 24 ساعة الماضية:

الأطعمة الغنية بالمغذيات المفيدة لصحة الدماغ والأمعاء:

- الخضراوات
- الفاكهة
- الحبوب الكاملة، مثل الخبز، والأرز البني، والكينوا
- البقوليات، مثل العدس والحمص وفول الصويا والفاصوليا السوداء أو البينتو
- السمك و المأكولات البحرية
- الدواجن
- الدهون غير المشبعة مثل تلك الموجودة في سمك السلمون الزيتي والماكريل والسردين والأفوكادو والبذور والمكسرات وزيت الزيتون وزيت الكانولا
- البروبيوتيك، مثل تلك الموجودة في الزبادي، والمخلل الملفوف، والتيمبه، والكيمتشي
- الماء

الأطعمة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية:

- السكريات المعاد تصنيعها (من القصب والبنجر وجوز الهند والنخيل والذرة)، مثل تلك المستخدمة في المشروبات المعبأة والمخبوزات وغيرها من الأطعمة والمشروبات المصنعة
- الأظعمة المصنعة، وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والملح والسكر، مثل الحساء الفوري المعبأ مسبقاً واللحوم الجاهزة والفتايق والوجبات الخفيفة وحبوب الإفطار
- الكحوليات

وبناءً على هذه النتائج فإني:

لاحظت الصلة بين ما تناولته وما أشعر به. التوضيح:

- يجب أن أحرص على تناول المزيد من _____ لتقوية ذهني وتحسين صحة أمعائي.
- يجب أن أحرص على التقليل من تناول _____ لتعزيز صحتي العامة وعافيتي بشكل أفضل.

كرر هذا التمرين من وقت لآخر - "فحص الأمعاء" للتواصل مع عقلك وجسدك وصحتك العقلية.

الجمعية الأمريكية للتغذية. كيفية تعزيز الصحة العقلية من خلال تحسين التغذية. [/nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition](https://www.nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

قناة BetterHealth. الطعام وحالتك المزاجية. [Betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

BetterHealth صحة الأمعاء. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

Dietitians Australia. نصائح صحية تتعلق بالنظام الغذائي والتغذية: الصحة النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب. [Dietitiansaustralia.org.au/health-advice/](https://www.dietitiansaustralia.org.au/health-advice/). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

Harvard Health. الطب النفسي الغذائي: تأثير الطعام على عقلك. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

Mental Health Foundation. النظام الغذائي والصحة العقلية. [Mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/diet-and-mental-health](https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/diet-and-mental-health). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

غذاء العقل والصحة العقلية. [Mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). تم الوصول إليه بتاريخ 16 أكتوبر 2023.

WF11986708 142276-112023