

# סקרו את הקשר בין המעי לבריאות הנפש

כל מה שאתם אוכלים מעניק הזדמנות לתמיכה בבריאות הנפשית שלכם. במשך כמה עשורים, חוקרים חקרו את הקשר בין המוח למעיים, והם גילו כמה קשרים. בקיצור, המזונות והמשקאות שאתם צורכים יכולים להגביר את תפקוד המוח שלכם, לקדם עיכול בריא ולשפר את מצבכם הרגשי והנפשי הכללי. באופן דומה, יכולה להיות להם השפעה הפוכה. השתמשו בגיליון העבודה הזה כדי לצלם תמונה של האופן שבו מה שאתם אוכלים עשוי להשפיע על האופן שבו אתם מרגישים.

## ענו על השאלות הבאות:

\_\_\_\_\_ נפשית, אני מרגישה/ה

\_\_\_\_\_ מבחינה רגשית, אני מרגישה/ה

\_\_\_\_\_ פיזית, הגוף שלי מרגיש

\_\_\_\_\_ הבטן שלי מרגישה

\_\_\_\_\_ אתמול בלילה ישנתי

## לאחר מכן, רשמו מה אכלתם ושתיתם ב-24 השעות האחרונות:

## עכשיו, סמנו את כל מה שרלוונטי למה שאכלתם או שתיתם ב-24 השעות האחרונות:

### דלקים עשירים בחומרים מזינים לבריאות המוח והמעיים:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> עוף  | <input type="checkbox"/> ירקות   |
| <input type="checkbox"/> שומנים בלתי רוויים כמו אלה שנמצאים בסלמון שמנוני, מקרל, סרדינים, אבוקדו, זרעים, אגוזים, שמן זית, שמן קנולה | <input type="checkbox"/> פירות   |
| <input type="checkbox"/> פרוביוטיקה, כגון אלה שנמצאים ביוגורט, כרוב כבוש, טמפה וקימצי'  | <input type="checkbox"/> דגנים מלאים, כגון לחם, אורז חום, קינואה   |
| <input type="checkbox"/> מים  | <input type="checkbox"/> קטניות, כגון עדשים, חמוס, פולי סויה ושעועית אדומה, שעועית שחורה או שעועית פינטו |
|   | <input type="checkbox"/> דגים ופירות ים  |

## מזונות דלים בחומרים מזינים:

- מזון מעובד, במיוחד מזון עשיר בשומן רווי, מלח וסוכר, כגון מרקי אינסטנט ומרקים משומרים וארוזים מראש, בשר מעדנייה, נקניקיות, חטיפים ודגני בוקר
- אלכוהול
- סוכרים מזוקקים (מקני סוכר, סלק, סוכר, קוקוס, דקלים ותיירס), כגון אלה המשמשים במשקאות ארוזים מראש, מאפים ומזונות ומשקאות מעובדים אחרים

## בהתבסס על תוצאות אלה,:

ראיתי קשר בין מה שאכלתי לאיך שאני מרגישה. הסבר/י: \_\_\_\_\_

עליי לשקול לאכול יותר \_\_\_\_\_ כדי לתדלק את המוח שלי ולקדם את בריאות המעיים שלי.

עליי לשקול לאכול פחות \_\_\_\_\_ כדי לתמוך טוב יותר בבריאות וברווחה הכללית שלי.

## חזרו על התרגיל הזה מדי פעם – "בדיקת בטן" של החיבור בין המוח, הגוף ובריאות הנפש שלכם.

האגודה האמריקאית לתזונה. כיצד לשפר את בריאות הנפש באמצעות תזונה טובה יותר. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.

ערוץ BetterHealth. אוכל ומצב הרוח שלכם. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.

BetterHealth. בריאות המעיים. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.  
דיאטנים באוסטרליה. ייעוץ בריאות תזונתי ודיאטטי: בריאות הנפש כולל חרדה ודיכאון. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.

בריאות הרווארד. פסיכיאטריה תזונתית: המוח שלכם על אוכל. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.

הקרן לבריאות הנפש. תזונה ובריאות הנפש. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.

מזון נפש ובריאות הנפש. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health](https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health). כניסה לאתר ב-16 באוקטובר 2023.