장의 건강과 정신 건강 간의 관계를 검토해 보세요

여러분이 소비하는 모든 것이 정신 건강에 도움을 줄 측면을 가지고 있습니다. 수십 년 동안 과학자들은 뇌의 건강과 장 건강 사이의 관계를 연구해 왔으며, 몇 가지 연관성을 발견했습니다. 간단히 말해, 먹고 마시는 음식이 뇌 기능을 향상시킬 수 있고 소화 기능을 촉진하고 전반적인 정서적, 정신적 상태를 나아지게 할 수 있습니다. 같은 방식으로, 먹고 마시는 음식이 뇌의 건강을 악화시킬 수도 있습니다.

이 워크시트를 사용하여 먹는 음식이 기분에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 개요를 작성해 보세요.

다음 질문에 답변해 보세요:

정신적으로, 내 기분은 _____

감정적으로, 내 기분은 _____

신체적으로, 내 몸의 느낌은 _____

내 장의 느낌은 _____

지난 밤에, 내 수면은 _____

다음으로, 지난 24시간 동안 먹거나 마셨던 것을 적어 보세요:

이제, 지난 24시간 동안 먹거나 마셨던 것 모두에 체크 표시하세요:

두뇌와 장 건강을 위한 영양소가 풍부한 식품:

- ☐ 채소
- ☐ 과일
- ☐ 통곡물, 예: 빵, 현미, 퀴노아
- ☐ 콩류, 예: 렌틸콩, 병아리콩, 대두, 강낭콩, 검정콩, 핀토콩
- ☐ 생선과 해산물
- ☐ 가금류
- ☐ 기름진 연어, 고등어, 정어리, 아보카도, 씨앗, 견과류, 올리브유, 카놀라유에 함유된 불포화지방산
- ☐ 요구르트, 사우어크라우트, 템페, 김치 등에 들어 있는 프로바이오틱스
- ☐ 물

Optum

뒷면 계속

영양소가 부족한 식품:

☐ 가공 음식, 특히 포화지방, 염분, 당이 많은 음식(조리된 즉석식품, 통조림 수프, 델리 미트, 소시지, 스낵, 아침식사 시리얼 등)

☐ 술

☐ 사탕수수, 비트, 코코넛, 야자, 옥수수에서 추출한 정제당(예: 공산품 음료, 구운 식품 및 기타 가공 식품과 음료에 사용되는 정제당)

이러한 결과를 기준으로 할 때, 나는:

내가 먹은 음식과 내 기분 사이의 연관성을 발견하였다. 설명: _____

_____

두뇌에 에너지를 공급하고 _____ 장 건강을 증진하기 위해 더 많이 먹어야 한다.

전반적인 건강과 웰빙을 위해 _____ 먹는 것을 고려해야 한다.

본 점검을 수시로 반복하여 몸과 마음, 정신 건강의 연관성을 '직감적으로' 확인하십시오.

미국 영양학회(American Society for Nutrition). 영양 개선을 통해 정신 건강을 북돋우는 방법. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. 접속 일자, 2023년 10월 16일

BetterHealth Channel. 음식과 기분. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. 접속 일자, 2023년 10월 16일

BetterHealth. 장 건강. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. 접속 일자, 2023년 10월 16일

오스트레일리아 영양사. 식사와 영양 건강 정보: 불안과 우울 등의 정신 건강. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. 접속 일자, 2023년 10월 16일

Harvard Health. 영양 정신의학 음식과 두뇌. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. 접속 일자, 2023년 10월 16일

정신 건강 재단(Mental Health Foundation). 식사와 정신 건강. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. 접속 일자, 2023년 10월 16일

정신을 위한 음식과 정신 건강. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. 접속 일자, 2023년 10월 16일

WF11986708 142285-112023