

Semak hubungan kesihatan usus-mental anda

Semua yang anda makan memberikan peluang untuk menyokong kesihatan mental anda. Selama beberapa dekad, penyelidik telah meneroka hubungan otak-usus, dan mereka telah menemui beberapa hubungan. Secara ringkas, makanan dan minuman yang anda ambil boleh meningkatkan fungsi otak anda, menggalakkan pencernaan yang sihat dan memperbaiki keadaan emosi dan mental anda secara keseluruhan. Begitu juga, ia boleh mempunyai kesan sebaliknya.

Gunakan lembaran kerja ini untuk melihat gambaran tentang betapa sesuatu yang anda makan boleh memberi kesan kepada perasaan anda.

Jawab soalan berikut:

Dari segi mental, saya berasa _____

Dari segi emosi, saya berasa _____

Dari segi fizikal, badan saya berasa _____

Usus saya berasa _____

Semalam, saya tidur _____

Seterusnya, tuliskan hidangan yang telah anda makan dalam tempoh 24 jam yang lalu:

Sekarang, semak semua yang berkaitan dengan sesuatu yang anda makan atau minum dalam tempoh 24 jam yang lalu:

Bahan yang kaya dengan nutrien untuk kesihatan otak dan usus anda:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sayuran | <input type="checkbox"/> Daging |
| <input type="checkbox"/> Buah-buahan | <input type="checkbox"/> Lemak tak tepu seperti yang terdapat dalam salmon berminyak, makarel, sardin, alpukat, benih, kacang, minyak zaitun, minyak kanola |
| <input type="checkbox"/> Bijirin penuh, seperti roti, beras perang, kuinoa | <input type="checkbox"/> Probiotik, seperti yang terdapat dalam yugurt, sauerkraut, tempe dan kimchi |
| <input type="checkbox"/> Kekacang, seperti lentil, kacang ayam, kacang soya, dan buah pinggang, kacang hitam atau pinto | <input type="checkbox"/> Air |
| <input type="checkbox"/> Ikan dan makanan laut | |

Makanan yang kurang nutrien:

- Makanan yang diproses, terutamanya yang tinggi lemak tepu, garam dan gula, seperti sup segera dan dalam tin yang telah dibungkus, daging deli, sosej, makanan ringan dan bijirin sarapan
- Alkohol
- Gula halus (daripada tebu, bit, kelapa, sawit dan jagung), seperti yang digunakan dalam minuman yang telah dibungkus, makanan panggang dan makanan dan minuman yang diproses

Berdasarkan keputusan ini, saya:

Melihat hubungan antara sesuatu yang saya makan dengan perasaan saya Terangkan: _____

Perlu mempertimbangkan untuk makan lebih banyak _____ bagi merangsang otak saya dan menggalakkan kesihatan usus saya.

Perlu mempertimbangkan untuk mengurangkan makan _____ bagi menyokong kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan saya dengan lebih baik.

Ulangi latihan ini dari semasa ke semasa – “pemeriksaan usus” dalam hubungan minda, badan dan kesihatan mental anda.

Persatuan Pemakanan Amerika. Cara untuk meningkatkan kesihatan mental melalui pemakanan yang lebih baik. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Diakses Oktober 16, 2023.

Saluran BetterHealth. Makanan dan mood anda. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Diakses Oktober 16, 2023.

BetterHealth. Kesihatan usus. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Diakses Oktober 16, 2023.

Pakar Diet Australia. Nasihat kesihatan pemakanan dan diet: Kesihatan mental termasuk kebimbangan dan kemurungan. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Diakses Oktober 16, 2023.

Kesihatan Harvard. Psikiatri pemakanan: Makanan untuk otak anda. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Diakses Oktober 16, 2023.

Yayasan Kesihatan Mental. Pemakanan dan kesihatan mental. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Diakses Oktober 16, 2023.

Makanan Minda dan kesihatan mental. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Diakses Oktober 16, 2023.

WF11986708 142286-112023