

Задумайтесь, как связаны ваши желудок и мозг

Правильное питание способно поддерживать наше психическое состояние. Несколько десятилетий ученые исследовали связь между желудком и мозгом — и обнаружили несколько закономерностей. Если вкратце, правильное питье и питание способно стимулировать мозг, улучшать пищеварение и общее эмоциональное и ментальное состояние. С другой стороны, вредная пища может оказывать противоположное влияние.

Приведенные здесь вопросы позволят вам получить общую картину того, как ваша еда влияет на ваше самочувствие.

Ответьте на следующие вопросы:

Я чувствую, что моей ум _____

Я чувствую, что эмоционально _____

Физически, я чувствую, что мой организм _____

Я чувствую, что мой желудок/кишечник _____

Прошлой ночью я спала _____

Затем запишите, что вы ели за последние 24 часа:

Теперь в приведенном ниже списке отметьте все, что вы ели и пили за последние 24 часа:

Богатая питательными веществами еда и питье, полезные для мозга и желудка:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Овощи | <input type="checkbox"/> Птица |
| <input type="checkbox"/> Фрукты | <input type="checkbox"/> Ненасыщенные жиры, например те, которые присутствуют в жирном лососе, макрели, сардинах, авокадо, семечках, орехах, оливковом или рапсовом масле |
| <input type="checkbox"/> Продукты из цельного зерна, например хлеб, бурый рис, киноа | <input type="checkbox"/> Пробиотики, например йогурт, кислая капуста, темпе, кимчи |
| <input type="checkbox"/> Бобовые, например чечевица, горох, соя, фасоль, черная или пятнистая | <input type="checkbox"/> Вода |
| <input type="checkbox"/> Рыба и морепродукты | |

Еда, бедная питательными веществами

- Готовые блюда, особенно богатые насыщенными жирами, солью и сахаром, например упакованные или консервированные супы быстрого приготовления, ветчина, сосиски, хлопья на завтрак, лакомства
- Спиртное
- Рафинированные сахара (из сахарного тростника, свеклы, кокосов, пальмы и кукурузы), например те, которые добавляют в прохладительные напитки в бутылках, выпечку и в другие напитки и готовую еду

На основании этих данных, я:

Увидела связь между тем, что я ем и как я себя чувствую. Поясните: _____

Мне нужно подумать о том, чтобы есть _____ больше продуктов, стимулирующих мозг и полезных для желудка.

Мне нужно подумать о том, чтобы меньше есть, _____ чтобы улучшить здоровье и лучше себя чувствовать.

Время от времени повторяйте это упражнение — “проверяйте связь желудка” с живостью ума, здоровьем тела и ментальным здоровьем.

Американское диетологическое общество (American Society for Nutrition). Как можно, правильно питаясь, улучшить психическое здоровье. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Канал «Хорошее здоровье» (Better Health Channel). Еда и настроение. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Хорошее здоровье (BetterHealth). Здоровье пищеварительной системы. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Австралийские диетологи (Dietitians Australia). Диета и питание — советы специалиста: Психическое здоровье, в том числе депрессия и тревожные состояния. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Медицинское просвещение, Гарвард (Harvard Health). Психиатрическая диетология: Мозг и пища. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Фонд психического здоровья (Mental Health Foundation). Питание и психическое здоровье. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.

Пища для ума (Mind Food) и психическое здоровье. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Ссылка проверена 16 октября 2023 г.