

# ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ ลำไส้และสุขภาพจิตของคุณ

ทุกสิ่งที่คุณบริโภคช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจิตของคุณ เป็นเวลาหลายทศวรรษแล้วที่นักวิจัยได้พิจารณาในรายละเอียดเพื่อประเมินอย่างรอบคอบถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมองและลำไส้ และได้พบความเชื่อมโยงหลายประการ กล่าวโดยสรุป อาหารและเครื่องดื่มที่คุณบริโภคสามารถกระตุ้นการทำงานของสมอง ส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ และปรับสภาวะทางอารมณ์และจิตใจโดยรวมของคุณให้ดีขึ้นได้ ในทำนองเดียวกัน อาหารและเครื่องดื่มที่คุณบริโภคสามารถทำให้เกิดผลตรงกันข้ามได้

ใช้เอกสารงานนี้เพื่อให้ข้อมูลโดยสังเขปว่าสิ่งที่คุณรับประทานส่งผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร

## ตอบคำถามต่อไปนี้:

ทางด้านจิตใจ ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

ทางด้านอารมณ์ ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

ทางด้านร่างกาย ร่างกายของฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

ลำไส้ของฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

เมื่อคืน ฉันนอนหลับ \_\_\_\_\_

จากนั้น ให้จดสิ่งที่คุณได้บริโภคไปใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา:

ตอนนี้ ให้ตรวจสอบทุกข้อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณกินหรือดื่มใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา:

เชื้อเพลิงที่อุดมด้วยสารอาหารเพื่อสุขภาพสมองและลำไส้ของคุณ:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ผัก   | <input type="checkbox"/> สัตว์ปีก   |
| <input type="checkbox"/> ผลไม้   | <input type="checkbox"/> ไขมันไม่อิ่มตัวเช่นที่พบในปลาแซลมอนมัน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน อะโวคาโด เมล็ดพืช ถั่ว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา |
| <input type="checkbox"/> ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ขนมอบึง ข้าวกล้อง ควินัว  | <input type="checkbox"/> โปรไบโอติก เช่น ที่พบในโยเกิร์ต กะหล่ำปลีดอง เทมเป้ และกิมจิ   |
| <input type="checkbox"/> พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วเลนทิล ถั่วลูกไก่ ถั่วเหลือง และ ถั่วแดง ถั่วดำหรือถั่วปินโต | <input type="checkbox"/> น้ำ  |
| <input type="checkbox"/> ปลาและอาหารทะเล   |   |

### อาหารที่มีสารอาหารไม่เพียงพอ:

- อาหารแปรรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว เกลือ และน้ำตาลสูง เช่น ชุปสำเร็จรูปและซูปกระป๋องสำเร็จรูป เนื้อสัตว์สำเร็จรูป ไส้กรอก ของว่าง และซีเรียลอาหารเช้า
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ (จากอ้อย หัวบีท มะพร้าว ปาล์ม และข้าวโพด) เช่น น้ำตาลที่ใช้ในเครื่องดื่มบรรจุกระป๋อง ขนมอบ และอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มอื่นๆ

### จากผลลัพธ์เหล่านี้ ฉัน:

เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่ฉันกินกับความรู้สึกของฉัน อธิบาย: \_\_\_\_\_

ควรพิจารณารับประทาน \_\_\_\_\_ ให้มากขึ้นเพื่อเติมพลังสมองและส่งเสริมสุขภาพลำไส้ของฉัน

ควรพิจารณารับประทาน \_\_\_\_\_ ให้น้อยลงเพื่อช่วยให้สุขภาพโดยรวมของฉันให้ดีขึ้น

### ทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำนี้เป็นครั้งคราว – “การตรวจสอบลำไส้” เกี่ยวกับความเชื่อมโยงทางจิตใจ ร่างกาย และสุขภาพจิตของคุณ

สมาคมโภชนาการอเมริกัน วิธีเสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยโภชนาการที่ดีขึ้น [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

BetterHealth Channel อาหารและอารมณ์ของคุณ [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

BetterHealth สุขภาพลำไส้ [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

Dietitians Australia คำแนะนำด้านสุขภาพเรื่องอาหารและโภชนาการ: Mental health including anxiety and depression. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

Harvard Health จิตเวชศาสตร์โภชนาการ: สมองของคุณในเรื่องอาหาร [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

Mental Health Foundation อาหารและสุขภาพจิต [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) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

อาหารใจและสุขภาพจิต [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/) เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2023

WF11986708 142290-112023