

# Bağırsağınız ile zihinsel sağlığınız arasındaki ilişkiyi gözden geçirin

Tükettiğiniz her şey, size zihinsel sağlığınızı destekleme fırsatı sunmaktadır. Araştırmacılar, onlarca yıldır beyin ve bağırsak ilişkisini araştırmaktadır ve bu konuda birçok bağlantı keşfetmişlerdir. Kısaca özetlemek gerekirse, tükettiğiniz yiyecek ve içecekler beyin fonksiyonunuzu güçlendirebilir, sağlıklı sindirimi destekleyebilir ve genel duygusal ve zihinsel durumunuzu iyileştirebilir. Aynı şekilde tam tersi bir etkiye de sahip olabilir.

Yediğiniz yiyeceklerin hislerinizi nasıl etkileyebileceğine dair kısaca bilgi edinmek için bu çalışma sayfasını kullanın.

## Aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Zihinsel olarak şu şekilde hissediyorum: \_\_\_\_\_

Duygusal olarak şu şekilde hissediyorum: \_\_\_\_\_

Fiziksel olarak vücudum şu şekilde hissediyor: \_\_\_\_\_

Bağırsaklarım şu şekilde hissediyor: \_\_\_\_\_

Dün gece geçirdiğim uyku kalitesi: \_\_\_\_\_

## Soruları yanıtladıktan sonra son 24 saatte ne tükettiğinizi yazın:

## Şimdi, son 24 saat içinde yedikleriniz veya içtikleriniz için geçerli olan tüm seçenekleri işaretleyin:

### Beyin ve bağırsak sağlığınız için besin açısından zengin enerji kaynakları:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sebzeler   | <input type="checkbox"/> Kümes hayvanları  |
| <input type="checkbox"/> Meyveler   | <input type="checkbox"/> Yağlı somon, uskumru, sardalya, avokado, tohumlar, sert kabuklu yemişler, zeytinyağı, kanola yağı gibi besinlerde bulunan doymamış yağlar |
| <input type="checkbox"/> Ekmek, kahverengi pirinç, kinoa gibi tam tahıl içeren gıdalar                            | <input type="checkbox"/> Yoğurt, lahanaya turşusu, tempeh ve kimçi gibi besinlerde bulunan probiyotikler   |
| <input type="checkbox"/> Mercimek, nohut, soya fasulyesi ve börülce, siyah fasulye veya barbunya gibi baklagiller | <input type="checkbox"/> Su  |
| <input type="checkbox"/> Balık ve deniz ürünleri  |  |

### Besin açısından yetersiz gıdalar:

- Önceden paketlenmiş hazır ve konserve çorbalar, şarküteri ürünleri, sosisler, atıştırmalıklar ve kahvaltılık gevrekler gibi özellikle doymuş yağ, tuz ve şeker oranı yüksek işlenmiş gıdalar
- Alkol
- Hazır paketli içeceklerde, unlu mamullerde ve diğer işlenmiş yiyecek ve içeceklerde kullanılan rafine şekerler (kamış, pancar, hindistan cevizi, palmiye ve mısırdan üretilen)

### Bu sonuçlara dayanarak:

Ne yediğim ile nasıl hissettiğim arasında bir bağlantı gördüm. Açıklama: \_\_\_\_\_

Beynimi beslemek ve bağırsak sağlığımı iyileştirmek için daha fazla \_\_\_\_\_ yemeliyim.

Genel sağlığımı desteklemek ve zinde kalmak için daha az \_\_\_\_\_ yemeliyim.

**Bu egzersizi zaman zaman tekrarlayın; zihniniz, bedeniniz ve zihinsel sağlığınız arasındaki ilişki üzerine bir "kararlık ve motivasyon değerlendirmesi" yapın.**

Amerikan Beslenme Derneği. Zihin sağlığı daha iyi beslenerek nasıl güçlendirilir? [beslenme.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://www.beslenme.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

BetterHealth Kanalı. Yiyecek ve ruh haliniz. [Betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

BetterHealth. Bağırsak sağlığı. [Betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

Dietitians Australia. Diyet ve beslenme üzerine sağlık tavsiyeleri: Anksiyete ve depresyon da dahil olmak üzere zihin sağlığı. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://www.dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

Harvard Health. Beslenme psikiyatrisi: Beyniniz ve yiyecekler. [harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://www.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

Zihin Sağlığı Vakfı. Diyet ve zihin sağlığı. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/diet-and-mental-health](https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/az-topics/diet-and-mental-health). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

Gıda Farkındalığı ve zihinsel sağlık. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). Erişim tarihi: 16 Ekim 2023.

WF11986708 142291-112023