

# 查看您的腸道與心理健康的關係

您攝入的一切食物均有可能促進您的心理健康。幾十年來，研究人員一直在探索大腦與腸道的關係，他們發現了其中的一些聯繫。簡而言之，您攝入的食物和飲料可以增強大腦功能，促進健康消化並改善整體情緒和精神狀態。同樣，它們也可能產生相反的效果。

使用此工作表快速瞭解您的飲食對您的感受有何影響。

## 回答下列問題：

從心理上來說，我感覺 \_\_\_\_\_

從情感上來說，我感覺 \_\_\_\_\_

從身體上來說，我的身體感覺 \_\_\_\_\_

我感覺我的腸道 \_\_\_\_\_

昨晚，我睡了 \_\_\_\_\_

## 接下來，寫下您在過去 24 小時內攝入的食物：

## 現在，勾選所有適用於您在過去 24 小時內所攝入飲食的選項：

### 促進大腦和腸道健康的營養食物：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 蔬菜                     | <input type="checkbox"/> 家禽                                      |
| <input type="checkbox"/> 水果                     | <input type="checkbox"/> 不飽和脂肪，如油性鮭魚、鯖魚、沙丁魚、酪梨、籽類、堅果、橄欖油、菜籽油中的脂肪 |
| <input type="checkbox"/> 全穀物，如麵包、糙米、藜麥          | <input type="checkbox"/> 益生菌，例如優格、酸菜、豆豉和泡菜中的益生菌                  |
| <input type="checkbox"/> 豆類，如扁豆、鷹嘴豆、大豆、芸豆、黑豆或斑豆 | <input type="checkbox"/> 水                                       |
| <input type="checkbox"/> 魚類和海鮮                  |  |

### 缺乏營養的食物：

- 加工食品，尤其是含有大量飽和脂肪、鹽和糖的食品，例如預先包裝的即食湯和罐裝湯、熟食肉類、香腸、零食和早餐麥片
- 酒精
- 精糖（來自甘蔗、甜菜、椰子、棕櫚和玉米），例如用於預包裝飲料、烘焙食品和其他加工食品和飲料的糖

### 根據這些結果，我：

發現了我的飲食和我的感受之間的聯繫。說明： \_\_\_\_\_

應該考慮攝入更多 \_\_\_\_\_ 來為我的大腦提供能量並促進我的腸道健康。

應該考慮減少攝入 \_\_\_\_\_ 以更好地促進我的整體健康。

**不時重複此練習，對您的大腦、身體和心理健康聯繫進行一次「腸道檢查」。**

美國營養學會。How to boost mental health through better nutrition（如何透過改善營養來促進心理健康）。nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/。2023年10月16日讀取。

BetterHealth 頻道。Food and your mood（食物與您的心情）。betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood。2023年10月16日讀取。

BetterHealth。Gut health（腸道健康）。betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health。2023年10月16日讀取。

Dietitians Australia。Diet and nutrition health advice:Mental health including anxiety and depression（飲食和營養健康建議：心理健康包括焦慮和憂鬱）。dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression。2023年10月16日讀取。

《Harvard Health》雜誌。Nutritional psychiatry:Your brain on food（營養精神醫學：飲食大腦）。health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626。2023年10月16日讀取。

心理健康基金會。Diet and mental health（飲食與心理健康）。mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health。2023年10月16日讀取。

Mind Food and mental health（食物與心理健康）。mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/。2023年10月16日讀取。