

# अपने पेट-मानसिक स्वास्थ्य संबंध की समीक्षा करें

आप जो कुछ भी खाते हैं वह आपके मानसिक स्वास्थ्य को सपोर्ट करने का अवसर प्रदान करता है। कई दशकों से शोधकर्ता मस्तिष्क-पेट संबंध के बारे में खोज कर रहे हैं और उन्होंने कई संबंधों का पता लगाया है। संक्षेप में, आपके द्वारा ग्रहण किए जाने वाले खाद्य और पेय पदार्थ आपके मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बढ़ावा दे सकते हैं, स्वस्थ पाचन को बढ़ावा दे सकते हैं और आपकी समग्र भावनात्मक और मानसिक स्थिति में सुधार कर सकते हैं। इसी प्रकार, उनका प्रभाव विपरीत भी हो सकता है।

इस वर्कशीट का उपयोग यह देखने के लिए करें कि आप जो खाते हैं उसका आपकी भावनाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है।

## निम्न प्रश्नों के उत्तर दें:

मानसिक रूप से, मैं महसूस करता/करती हूँ \_\_\_\_\_

भावनात्मक रूप से, मैं महसूस करता/करती हूँ \_\_\_\_\_

शारीरिक रूप से, मेरा शरीर महसूस करता है \_\_\_\_\_

मेरा पेट महसूस करता है \_\_\_\_\_

कल रात, मैं सोया/सोयी \_\_\_\_\_

## इसके बाद, पिछले 24 घंटों में आपने क्या खाया है, वह लिखें:

## अब, पिछले 24 घंटों में आपने जो कुछ भी खाया या पिया है, उससे संबंधित सभी पर निशान लगाएँ:

आपके मस्तिष्क और पेट के स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों से भरपूर ईंधन:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> सब्जियाँ  | <input type="checkbox"/> मुर्गी  |
| <input type="checkbox"/> फल  | <input type="checkbox"/> अनसैच्युरेटेड फैट्स जैसे कि तैलीय सैमन, मैकेरल, सार्डिन, एवोकाडो, बीज, सूखे मेवे, जैतून का तेल, कैनोला तेल में पाए जाते हैं |
| <input type="checkbox"/> साबुत अनाज, जैसे कि ब्रेड, ब्राउन राइस, कीनवा                     | <input type="checkbox"/> प्रोबायोटिक्स, जैसे कि दही, सौएरकूट, टेम्पेह और किमची में पाए जाते हैं  |
| <input type="checkbox"/> फलियाँ, जैसे दालें, छोले, सोयाबीन, तथा राजमा, काली या पिटो फलियाँ | <input type="checkbox"/> पानी  |
| <input type="checkbox"/> मछली और समुद्री खाद्य   |  |

### पोषक तत्व-रहित खाद्य पदार्थ:

- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से वे पदार्थ जिनमें सैच्युरेटेड फैट्स, नमक और चीनी की मात्रा अधिक होती है, जैसे कि प्रि-पैकेज्ड इंस्टेंट और डिब्बाबंद सूप, डेली मीट, सॉसेज, स्नैक्स और ब्रेकफास्ट सीरियल्स
- शराब
- परिष्कृत शर्करा (गन्ना, चुकंदर, नारियल, ताड़ और मकई से प्राप्त), जैसे प्रि-पैकेज्ड पेय, बेक किये हुए खाद्यपदार्थ और अन्य प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में उपयोग किया जाता है

### इन परिणामों के आधार पर:

मैंने जो खाया और मैं जो महसूस कर रहा/रही हूँ, उसके बीच मैंने संबंध देखा। विवरण दें: \_\_\_\_\_

मुझे अपने मस्तिष्क को ऊर्जा देने और अपने पेट के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अधिक खाने \_\_\_\_\_ के बारे में सोचना चाहिए।

मुझे अपने समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बेहतर बनाए रखने के लिए कम खाने \_\_\_\_\_ के बारे में सोचना चाहिए।

**इस व्यायाम को समय-समय पर दोहराते रहें — आपके मन, शरीर और मानसिक स्वास्थ्य संबंधों के लिए एक “पेट जांच”।**

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

BetterHealth Channel. Food and your mood. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

BetterHealth. Gut health. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: 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). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

Mental Health Foundation. Diet and mental health. [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). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

Mind Food and mental health. [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/). अक्टूबर 16, 2023 को एक्सेस किया गया।

WF11986708 310749-112023