

Zastanów się nad związkami między swoimi jelitami a zdrowiem psychicznym

Wszystko, co jesz, może wspierać twoje zdrowie psychiczne. Od kilkudziesięciu lat naukowcy badają związek między mózgiem a jelitami i odkryli kilka połączeń. Mówiąc krótko, spożywana żywność i napoje mogą poprawić funkcjonowanie mózgu, wspierać dobre trawienie i polepszyć ogólny stan emocjonalny i psychiczny. Mogą również mieć zupełnie odwrotny skutek.

Skorzystaj z tego arkusza, aby dowiedzieć się, jak spożywane produkty mogą wpływać na samopoczucie.

Odpowiedz na następujące pytania:

Psychicznie czuję się _____

Emocjonalnie czuję się _____

Fizycznie, moje ciało czuje się _____

Moje jelita czują się _____

Zeszłej nocy spałem(-am) _____

Następnie zapisz, co zjadłeś(-aś) w ciągu ostatnich 24 godzin:

Teraz zaznacz wszystkie opcje, które odnoszą się do tego, co zjadłeś(-aś) lub wypięś(-aś) w ciągu ostatnich 24 godzin:

Produkty bogate w składniki odżywcze to paliwo dla mózgu i zdrowia jelit:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Warzywa | <input type="checkbox"/> Drób |
| <input type="checkbox"/> Owoce | <input type="checkbox"/> Tłuszcze nienasycone, które występują w tłustych rybach takich jak łosoś, makrela, sardynki, a także w awokado, nasionach, orzechach, oliwie z oliwek, oleju rzepakowym |
| <input type="checkbox"/> Produkty pełnoziarniste, na przykład chleb, brązowy ryż, komosa ryżowa | <input type="checkbox"/> Produkty zawierające probiotyki, takie jak jogurt, kapusta kiszona, tempeh i kimchi |
| <input type="checkbox"/> Rośliny strączkowe, na przykład soczewica, ciecierzycza, soja oraz fasola zwykła, czarna lub fasola pinto | <input type="checkbox"/> Woda |
| <input type="checkbox"/> Ryby i owoce morza | |

Produkty żywnościowe ubogie w składniki odżywcze:

- Przetworzona żywność, szczególnie produkty bogate w tłuszcze nasycone, sól i cukier (np. zupy instant w torebkach i zupy w puszkach, wędliny, kiełbaski, przekąski i płatki śniadaniowe)
- Alkohol
- Rafinowany cukier (z trzciny cukrowej, buraków, kokosowy, palmowy i z kukurydzy), na przykład stosowany w paczkowanych napojach, wypiekach i innych przetworzonych produktach spożywczych i napojach

Na podstawie tych wyników:

Zauważyłem(-am) związek między tym, co zjadłem(-am), a moim samopoczuciem. Proszę wyjaśnić:

Powinienem/Powinnam zastanowić się nad włączeniem do swojej diety większej ilości _____, aby zapewnić paliwo dla mózgu i zadbać o zdrowe jelita.

Powinienem/Powinnam zastanowić się na zmniejszeniu ilości spożywanych _____, aby lepiej zadbać o swój ogólny stan zdrowia i dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

Od czasu do czasu powtarzaj to ćwiczenie – oceń związek między stanem swojego umysłu, ciała i stanem emocjonalnym.

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

BetterHealth Channel. Food and your mood. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

BetterHealth. Gut health. betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

Mental Health Foundation. Diet and mental health. mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

Mind Food and mental health. mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. Dostęp uzyskano 16 października 2023 r.

WF11986708 142287-112023