

检查肠道与心理健康的关系

您摄入的每一种物质都会为您的心理健康提供支持。几十年来，研究人员一直在探索大脑与肠道的关系，并发现了其中的一些联系。简而言之，您摄入的食物和饮料可以增强大脑功能，促进健康消化并改善您的整体情绪和精神状态。同样，它们也可能产生相反的效果。

使用此工作表，快速了解饮食是如何影响情绪的。

请您回答下列问题：

从心理上来说，我感觉 _____

从感情上来说，我感觉 _____

从身体上来说，我感觉 _____

我的肠道感觉 _____

昨晚，我睡觉了 _____

接下来，写下您在过去 24 小时内消耗的食物：

现在，勾选您在过去 24 小时内吃过或喝过的所有食物：

为您的大脑和肠道健康提供丰富营养的食物：

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 蔬菜 | <input type="checkbox"/> 家禽 |
| <input type="checkbox"/> 水果 | <input type="checkbox"/> 不饱和脂肪，如油性三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鳄梨、种子、坚果、橄榄油、菜籽油等 |
| <input type="checkbox"/> 全谷物，如面包、糙米、藜麦等 | <input type="checkbox"/> 益生菌，如含有益生菌的酸奶、酸菜、豆豉和泡菜等 |
| <input type="checkbox"/> 豆类，如扁豆、鹰嘴豆、大豆和芸豆、黑豆或斑豆等 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 鱼和海鲜 | |

营养贫乏的食物：

- 加工食品，尤其是富含饱和脂肪、高盐和高糖的食品，例如预包装的即食罐装汤、熟食肉类、香肠、零食、早餐谷等。
- 酒精
- 精制糖（来自甘蔗、甜菜、椰子、棕榈和玉米），例如用于预包装饮料、烘焙食品和其他加工食品和饮料的糖类

根据以上结果，我：

发现了我所摄入的食物和我的身体感受之间的联系。解释： _____

应该考虑多摄入一些 _____，为我的大脑提供能量并促进我的肠道健康的食物

为了我的全身健康和幸福，应该考虑少吃一些 _____

经常性的重复这个练习——为您的大脑、身体和心理健康联系进行一次“肠道检查”。

美国营养学会。如何通过更好的营养提升心理健康。 nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/. 访问日期：2023年10月16日。

BetterHealth 频道。食物和您的心情。 betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood. 访问日期：2023年10月16日。

BetterHealth. 肠道健康。 betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health. 访问日期：2023年10月16日。

澳大利亚营养师协会。饮食和营养健康建议：心理健康包括焦虑和抑郁。 dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression. 访问日期：2023年10月16日。

哈佛健康。营养精神病学：您的大脑与食物。 health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626.

访问日期：2023年10月16日。

心理健康基金会。饮食与心理健康。 mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health. 访问日期：2023年10月16日。

精神食粮与心理健康。 mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/. 访问日期：2023年10月16日。

WF11986708 142292-112023