



التغذية والقلق

هناك ارتباط قوي بين الصحة الجسدية والعقلية. تشمل أسس الصحة الجيدة: التغذية، التمارين الرياضية، النوم وضبط التوتر النفسي. يمكنك تحسين التوتر والقلق من خلال الأطعمة التي تتناولها. إليك ما يلي:

العناية بصحة جهازك الهضمي

هناك علاقة قوية بين صحة الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) وصحتك العقلية. يلعب نظامك الغذائي دورًا كبيرًا في صحة الجهاز الهضمي، ومن المهم محاولة تناول الأطعمة التي تعزز صحة الجهاز الهضمي. يمكن أن تؤدي إضافة المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف (البريبايوتكس) والأطعمة المخمرة (البروبيوتيك) إلى نظامك الغذائي إلى تعزيز صحة الجهاز الهضمي وكذلك صحتك العقلية.



غذاء لهضم صحي

الأطعمة الغنية بالألياف و البريبوتيك تغذي البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي. تعمل البكتيريا على تحطيم الأطعمة الغنية بالألياف مما يقلل الالتهاب ويسهل عملية الهضم. تشمل بعض المصادر الرئيسية للبريبوتيك: الفواكه والخضروات الكاملة والحبوب الكاملة والفاصوليا والعدس والثوم أو التمر. بروبيوتيك أو الأطعمة المخمرة تحتوي على كائنات دقيقة حية ونشطة، وتساعد على إدخال بكتيريا جديدة إلى الجهاز الهضمي مما يحافظ على صحته. يمكن أن تساعد الأطعمة بما في ذلك الزبادي والخضروات المخمرة و"الكفير" أو "ياكولت" (مشروب حليب بروبيوتيك ياباني محلى مخمر مع سلالة بكتيريا نافعة) في تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي وتحسين مزاجك أيضًا.



تناول المزيد من الفواكه والخضروات

توصي الإرشادات الغذائية الأسترالية بأن نستهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة ونهدف إلى تناول حصتين من الفاكهة و5 حصص من الخضروات يوميًا. تحتوي الفاكهة والخضروات على عناصر غذائية ومعادن يمكنها تحسين الصحة العقلية. يمكن العثور على هذه العناصر الغذائية في أطعمة مثل:

- الفواكه الحمضية والبابايا (فيتامين سي)
- الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة (حمض الفوليك والزنك)
- الأفوكادو وجميع أنواع الفول (ماغنسيوم)
- البطاطا الحلوة والجزر والقليلة (فيتامين أ)

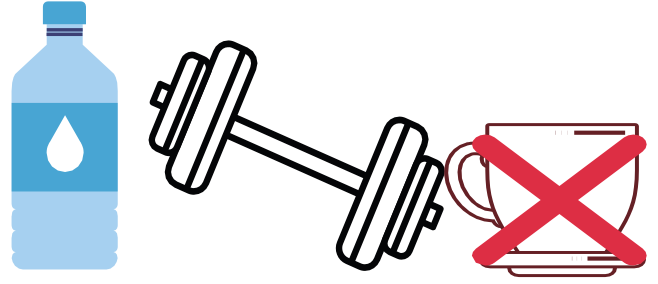
تناول كمية كافية من البروتين

يعد البروتين من العناصر الغذائية الأساسية التي تساعد في الحفاظ على مخزون العضلات لدينا، واستعادة طاقتنا، ويساعدنا على الشعور بالشبع لفترة أطول. يتكون البروتين من الأحماض الأمينية التي تم ربطها بالقدرة على تقليل الاحساس بالقلق وتعزيز الاحساس بالهدوء. تشمل مصادر البروتين البيض والحمص والفول والعدس والمكسرات والأسماك واللحوم المختلفة.



شرب المزيد من الماء

المحافظة على رطوبة الجسم تحافظ على عمل وظائف عقلك وتساعد في الحفاظ على مزاجك ومستويات تركيزك طوال اليوم. نصيحة: حاول وتجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، واستبدال الكافيين بشاي الأعشاب وتقليل الكحول قدر الإمكان للحفاظ على صحتك العاطفية والجسدية.



ممارسة المزيد من التمارين

يمكن أن يؤدي النشاط والقيام ببعض النشاط البدني إلى تحسين مزاجك من خلال إطلاق مركب كيميائي يعرف باسم الإندورفين (هرمون السعادة). كما تزيد ممارسة الرياضة أيضًا من مستويات الطاقة لديك، وتحسن النوم ويمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب. اسعى الى القيام بالتمارين الرياضية يوميًا من 10 إلى 30 دقيقة وذلك من خلال مجموعات المشي الاجتماعية أو اليوجا أو تمرين من اختيارك.

نصائح للمساعدة في تخفيف القلق

شراء الفاكهة والخضروات المجمدة إذا لزم الأمر - لا يزال الحصول على الخيارات المجمدة يساعد في تحسين التوتر والقلق. استند إلى أقصى حد من الأطعمة المعلبة مثل الفول والعدس والطماطم والأسماك للمساعدة في زيادة تناول الألياف والبروتين وأوميغا 3. حاول مراقبة استهلاكك من الماء والطعام على مدار اليوم والتخطيط لوجبات الطعام طوال الأسبوع. يمكن أن يساعد ذلك في تتبع تحسنك كما يساعدك أيضًا على تناول الطعام والماء بشكل واع أكثر.



أفكار لوجبات خفيفة وسريعة

فيما يلي بعض الوجبات الخفيفة السريعة والأطباق الجانبية التي يمكن أن تساعد في تقليل القلق:

- زبادي يوناني (لبن) بالخيار
- حفنة من الكاجو أو الفستق أو اللوز
- سلطة العدس أو الفول
- تمر ومكسرات



أهمية الدهون الجيدة

تلعب الدهون الجيدة دورًا مهمًا في التأكد من بقائنا ممتلئين (الشعور بالشبع لمدة أطول) وتنظيم هرموناتنا. يمكن أن تساعد دهون أوميغا 3، الموجودة في الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور وزيت الكانولا وزيت الزيتون أو كمكمل غذائي، في تعزيز مزاجنا.

هل نحتاج إلى بعض الدعم الإضافي؟ تحدث إلى الفريق في World Wellness Group لمساعدتك في التواصل مع اختصاصي تغذية و / أو طبيب الصحة العقلية

#healthequityjustice

admin@worldwellnessgroup.org.au

www.worldwellnessgroup.org.au

33 Stoneham Street, Stones Corner QLD, 4120

P: (07) 3333 2100 F: (07) 3397 1358

ABN | 9515436804

