



营养与焦虑

身体健康和精神健康有着密切的关系。身心康宁的基石包括了营养、运动、睡眠和压力管理。您可以通过进食的食物来纾缓压力和焦虑。方法如下：

爱护您的消化系统

消化系统(您的肠胃)健康和精神健康关系密切。您的饮食在消化系统健康中起着重大作用，尝试吃些能促进消化健康的食物尤其重要。

在您的饮食中添加更多的高纤维(益生元)食品和发酵食品(益生菌)，可以促进您的消化健康和精神健康。



多吃蔬果

《澳大利亚饮食指南》建议我们进食各种食物，并务求每天食用 2 份水果和 5 份蔬菜。蔬果蕴含的营养素和矿物质可以改善精神健康。这些营养素可以在诸如下述的食物中找到：

- 柑橘类水果和西兰花(维生素 C)
- 深色的绿叶蔬菜(叶酸和锌)
- 豆浆、种子和坚果(镁)
- 红薯、胡萝卜、甜椒(维生素 A)



促进消化健康的食物

益生元或高纤维食品为我们的消化系统提供优质的细菌。这些细菌分解高纤维食物，减少炎症，使消化过程更容易。益生元的一些主要来源包括完整的蔬果、全谷类、豆类、小扁豆、大蒜和枣。

益生菌或发酵食品包含活跃的活微生物，有助把新的细菌引入消化系统，使其保持健康。酸奶、韩国泡菜、腌菜、开菲尔(发酵乳)或养乐多™ 等食品都含有益生菌，可以改善您的消化。

进食充足的蛋白质

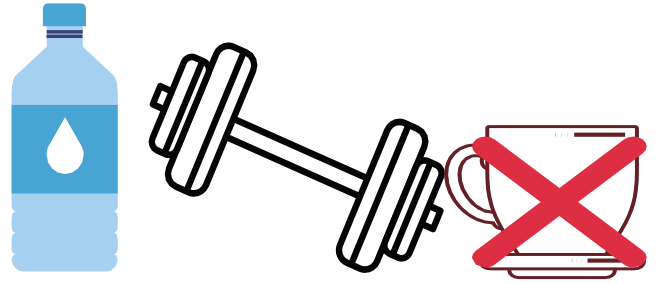
蛋白质是必不可少的宏量营养素，有助于维持我们的肌肉储备，恢复我们的精力并帮助我们更长时间保持饱腹感。组成蛋白质的氨基酸有助减轻焦虑，并可促进心境平静。蛋白质的来源很多，包括豆腐、豆浆和其它大豆制品、鸡蛋、干豆、坚果、鱼和各种肉类。



多喝水

保持身体的水分可以保持大脑功能，并有助于全天保持着您的心情和注意力。

提示：避免含糖饮料，减少咖啡因至 1-2 杯或改为饮用未加工的咖啡因或草本茶（例如香茅或菊花），尽可能限制饮酒量。



多运动

保持活跃并进行一些体育锻炼可以改善您的心情，原因是通过活动，一种被称为内啡肽（快乐激素）的化合物会被释放出来。

多运动还可以提高精力、改善睡眠，并有助降低患上抑郁症的风险。

通过社交步行小组、瑜伽或者是您喜欢的运动，务求每天进行 **10 至 30 分钟** 的锻炼。

有助减轻焦虑的提示

- 必要时购买冷冻的蔬果 - 冷冻食品也有助于纾缓压力和焦虑。
- 充分利用罐头食品包括豆类、小扁豆、西红柿和鱼类等，以帮助提高纤维、蛋白质和欧米茄 3 脂肪的摄入量。
- 尝试掌握您全天的食水和食物摄入量，并计划每周的餐单。这可以帮助您掌握您的进度，也有助您进行正念饮食的练习。

便捷小吃的主意：

这里有一些可以帮助您减轻焦虑的便捷小吃和配菜：

- 豆浆饮品
- 希腊酸奶配水果或黄瓜
- 味噌汤
- 少量坚果（腰果、杏仁、开心果）
- 豆腐
- 绿豆和小扁豆沙拉



优质脂肪的重要性

优质脂肪在确保我们保持饱腹感和调节激素方面起着重要作用。**欧米茄 3 脂肪**可帮助我们改善心情，这种脂肪可以在脂肪丰富的鱼类、坚果和种子、鳄梨、菜籽油、橄榄油或补充剂中找到。

务求每周食用 **2 - 3 份** 鱼类或 **30 克** 坚果/种子或欧米茄 3 补充剂。



您需要更多支援吗？请跟世界安康组织 (World Wellness Group) 的团队交谈，他们可以帮助您与营养师和/或精神健康医生联系