



التغذية والاكثاب

هناك ارتباط قوي بين الصحة الجسدية والعقلية. يشمل أساس التمتع بالصحة الجيدة كلاً من التغذية ، والتمارين الرياضية والنوم ، وإدارة التوتر. يمكنك تحسين مزاجك من خلال الأطعمة التي تتناولها. إليك الطريقة:

العناية بالجهاز الهضمي

هناك علاقة قوية بين صحة الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) وصحتك العقلية. يرتبط الاكتئاب بحدوث الالتهاب في الجهاز الهضمي. تسمى الكائنات الدقيقة في جهازك الهضمي "الميكروبيوم". يلعب الميكروبيوم دوراً رئيسياً في كيفية تحطيم (هضم) الجسم للطعام ، ويعتمد بشدة على نظام غذائي غني بمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس.



تناول المزيد من الفواكه والخضروات

توصي الإرشادات الغذائية الأسترالية بأن نستهلك مجموعة متنوعة من الأطعمة ونهدف إلى تناول حصتين من الفاكهة و 5 حصص من الخضروات يومياً. 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)
الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة (حمض الفوليك والزنك)
الأفوكادو وجميع أنواع الفول (مغنيسيوم)
البطاطا الحلوة والجزر والفليفلة (فيتامين أ)

فيتامين د - فيتامين أشعة الشمس

يلعب فيتامين د دوراً كبيراً في صحتك العقلية. من المهم أن يتم مراقبة مستويات فيتامين (د) بانتظام وأن تسعى إلى التعرض للشمس لمدة 20-30 دقيقة يومياً للمساعدة في دعم صحتك ومزاجك.

تشمل مصادر الغذاء فول الصويا أو منتجات الألبان التي تحتوي على فيتامين د ، وصفار البيض والمحار ، أو مكمل فيتامين د إذا كان من الصعب الحصول على ما يكفي من التعرض لأشعة الشمس.



غذاء لهضم صحي

الأطعمة الغنية بالألياف و بريباوتيك تغذي البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي. تعمل البكتيريا على تكسير الأطعمة العالية المحتوى من الألياف مما يقلل من الإلتهاب ويسهل عملية الهضم. تشمل بعض المصادر الرئيسية للبريبوتيك: الفواكه والخضروات الكاملة ، والحبوب الكاملة والفول (المونج) ، والحمص والثوم أو التمر. بريباوتيك 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 المخلة مع الخل الطبيعي، "والكيمتشي" (طبق كوري محضر من مخلل الملفوف الحار) ، و "الكفير" ، أو "الياكولت" (مشروب حليب بريباوتيك ياباني محلى مخمر مع سلالة بكتيريا نافعة) في تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي لديك وكذلك في تحسين مزاجك.

أهمية الدهون الجيدة

تلعب الدهون الجيدة دورًا مهمًا في إعطائنا إحساس الشبع وتنظيم هرموناتنا. يمكن أن تساعد دهون أوميغا 3، الموجودة في الأسماك الزيتية والمكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الكانولا وزيت الزيتون أو كمكمل غذائي، في تعزيز مزاجنا. اسعى إلى تناول 2-3 حصص من الأسماك أسبوعيًا أو 30 جرامًا من المكسرات / البذور أو مكمل أوميغا 3.

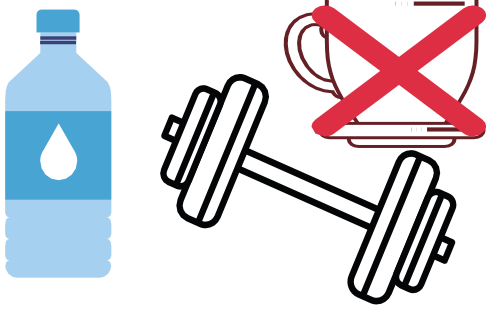


تحسين أنماط نومك

يمكن أن يساعد وجود جدول نوم ثابت، والذي يهدف إلى النوم من 5 إلى 7 ساعات بانتظام، في دعم نظام المناعة في الجسم ووظائفه بالإضافة إلى المساعدة في تنظيم صحتك العقلية. إن تقليل زمن مشاهدة "التلفاز أو الموبايل" قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات، وتقليل تناول الكافيين واستبداله بشاي عشبي، والحد من الأطعمة السكرية على مدار اليوم، والحد من الكحول يمكن أن يساعد في تحسين النوم.

ممارسة المزيد من التمارين

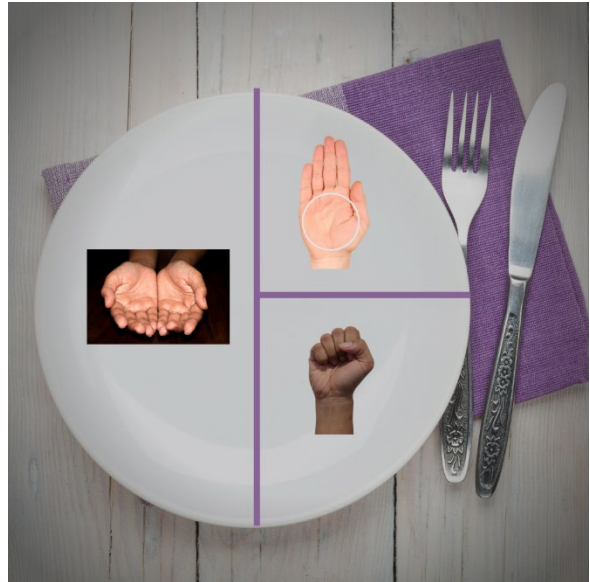
المحافظة على النشاط والقيام ببعض النشاط البدني يمكنه تعزيز و تحسين مزاجك من خلال إطلاق مركب كيميائي يعرف باسم (الإندورفين) هرمون السعادة. تزيد ممارسة الرياضة أيضًا من مستويات الطاقة لديك ، وتحسن النوم ويمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالاكنتاب. اسعى إلى القيام بتمارين من 10 إلى 30 دقيقة يوميًا من خلال مجموعات المشي الاجتماعية أو اليوجا أو تمرين من اختيارك.



أحجام الحصص الغذائية

الطريقة السهلة للتأكد من حصولك على الحجم المناسب للوجبات أو الأجزاء المناسبة من الطعام هي قياسها بيديك. المبدأ التوجيهي الذي يجب تذكره هو:

نصف طبق من الخضار يساوي مقدار يدين مفتوحتين
كف مسطح يعادل حصة واحدة من اللحوم أو بدائل اللحوم
قبضة يد واحدة تساوي حصة واحدة من الكربوهيدرات (أرز، مكرونة، خبز، بطاطس).



هل تحتاج إلى بعض الدعم الإضافي؟ تحدث إلى الفريق في World Wellness Group لمساعدتك في التواصل مع اختصاصي تغذية و / أو الطبيب المختص بالصحة 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 | 95154368804

