



## تغذیه و افسردگی

ارتباط مستحکمی بین سلامت روان و بدن وجود دارد. اساس و پایه ی سلامتی برتغذیه ، ورزش و کنترل استرس و اضطراب استوار است.

شما می توانید خلق خود را از طریق غذایی که می خورید بهبود ببخشید. چگونگی آن به این شکل است:



### مراقبت از دستگاه گوارش خود:

ارتباط قوی بین سلامتی دستگاه گوارشی شما (معه و روده شما) و سلامتی روانتان وجود دارد. التهاب دستگاه گوارش با افسردگی مرتبط است. موجودات ریزی در دستگاه گوارش شما وجود دارند که "ماکروبیوم" خوانده می شوند. این مایکروبیوم ها ایفاگر نقشی کلیدی در چگونگی تجزیه ی مواد غذایی توسط بدن شما هستند و بستگی زیادی به رژیم غذایی دارند که انواع گوناگونی از مواد غذایی موجود در گروه های پنجگانه ی غذایی را شامل می شوند.

### میوه ها و سبزیجات بیشتری بخورید

راهنمای تغذیه ی استرالیا توصیه می کند که ما انواع مواد غذایی را بخوریم و هدف آن گنجاندن ۲ وعده میوه و ۵ وعده سبزیجات در روز است.

میوه ها و سبزیجات دارای مواد مغذی و املاح معدنی هستند که می توانند سلامتی روان را بهبود ببخشند. این مواد مغذی را می توان در این مواد غذایی یافت:

مركبات و پاپایا (ویتامین ث)

سبزیجات حاوی برگ های سبز (ویتامین ب و روی)

آووکادو و انواع حبوبات (منیزیم)

سیب زمینی شیرین، هویج، فلفل دلمه ای (ویتامین آ)



### ویتامین د - ویتامین خورشیدی

ویتامین د نقش بسیار مهمی در سلامت روان شما ایفا می کند. بسیار مهم است که میزان ویتامین د در خون خود را مرتب کنترل کنید (با آزمایش خون)، و سعی کنید روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در معرض تابش خورشید باشید تا به سلامتتان و خلق و خوی شما کمک شود.

منابع غذایی سرشار از ویتامین د شامل سویا و محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و صدف یا در صورت تیکه نمی توانید در معرض نور خورشید به میزان کافی قرار بگیرید، از یک مکمل ویتامین د استفاده کنید.

### غذا برای هضم سالم

باکتریهای خوب در دستگاه گوارش ما از پری بیوتیک یا مواد غذایی سرشار

از فیبر تغذیه میکنند. این باکتریها ، مواد غذایی دارای فیبر بالا را تجزیه می کنند که باعث

کاهش التهاب شده و گوارش را تسهیل میکنند. برخی از منابع مهم پری بیوتیک شامل سبزیجات و میوه های کامل، دانه های سیوس دار، ماش و دانه های سبز گرد، نخود، سیر یا خرما.

**پرو بایوتیک یا مواد غذایی تخمیر شده** حاوی میکروارگانیسمهای

زنده و فعالی هستند که با افزودن باکتریهای جدید به دستگاه گوارش

آن را سالم نگه می دارند. مواد غذایی مانند دوغ، ماست، ترشی سبزیجات که حاوی سرکه های طبیعی باشند، کیمچی کره ای، کفیر قفقازی، یا کولت ژاپنی حاوی پروبیوتیک هستند و می توانند

هضم مواد غذایی شما را بهبود بخشیده و خلق و خوی شما را نیز بهتر کنند.



## اهمیت چربیهای خوب

چربیهای خوب نقش بسیار مهمی در سیر نگه داشتن ما و تنظیم هورمونهای ما دارند. چربیهای امگا ۳، موجود در روغن ماهی، آجیلها و دانه های خوراکی، اووکادو، روغن گیاهی و روغن زیتون یا بعنوان مکملها میتوانند در بهبود و افزایش خلق ما کمک کنند. سعی کنید هفته ای ۲ تا ۳ وعده غذایی ماهی یا ۳۰ گرم آجیل / دانه های خوراکی یا یک مکمل امگا ۳ مصرف کنید.



## بهبود میزان خواب

داشتن خوابی منظم بصورت ۵ تا ۷ ساعت در شبانه روز می تواند به سیستم ایمنی بدن شما کمک کرده و عملکرد آجرائی آن را بهبود ببخشد و همچنین به تنظیم سلامت روانی شما کمک کند.

کاهش ۲ تا ۳ ساعت زمان نگاه کردن به صفحات نمایشی (تلویزیون، موبایل، کامپیوتر) قبل از خواب، محدود کردن مصرف مشروبات کافین دار به ۱ تا ۲ فنجان یا جایگزین کردن آن با مشروبات غیر کافین دار یا یک نوشیدنی گیاهی (مانند نوشیدنی گیاه لیمویی، شکوفه پرتقال، چای اولانگ) و کاهش مصرف مشروبات الکلی تا حد ممکن در طول روز می تواند به بهبود خواب کمک کند.



## ورزش بیشتری انجام دهید

فعال بودن و انجام برخی فعالیتهای بدنی می تواند خلق شما را با ترشح مواد شیمیایی که به آندروفین (هورمونهای شادی) معروفند، بهبود ببخشند.

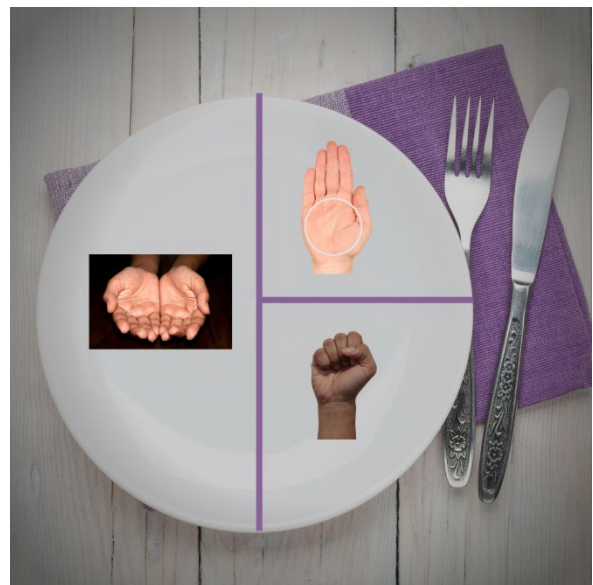
انجام تمرینات ورزشی بیشتر سطح انرژی شما را افزایش داده، خواب را بهبود بخشیده و می تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند.

سعی کنید با انجام روزی ۱۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی از طریق پیاده رویهای گروهی، یوگا یا انجام هر نوع ورزش مورد علاقه تان به این هدف دست یابید.

## میزان وعده ها

یک راه ساده برای اینکه مطمئن شوید اندازه وعده ی غذایی مناسبی دارید این است که آنها را با دست خود اندازه بگیرید. دستورالعملی که انرا به خاطر بسپارید این است که:

نصف یک پشقاب سبزیجات معادل ۲ کف دست است  
یک کف دست معادل یک وعده گوشت یا جایگزین گوشت است  
یک مشت معادل یک وعده ی کربوهیدرات است (برنج، ماکارونی، رشته، سیب زمینی)



نیاز به حمایت بیشتری دارید؟ با یکی از کارکنان درمانگاه صحبت کنید تا شما را به کارشناس تغذیه یاروانشناس معرفی کنند.