



营养与抑郁

身体健康和精神健康有着密切的关系。健康的基石包括了营养、运动、睡眠和压力管理。您可以通过进食的食物来改善心情。方法如下：

爱护您的消化系统

消化系统(您的肠胃)健康和心理健康关系密切。抑郁与消化系统炎症有关。消化系统中被称为“微生物组”的微小生物，在您的身体如何分解食物方面起着关键作用，它们主要依赖一种饮食方式，就是富含五大食物组内各种食物的饮食。



促进消化系统健康的食物

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、腌菜、开菲尔（发酵乳）、韩国泡菜或养乐多™ 等食品都含有益生菌，可以改善您的消化和心情。

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**）

维生素 D - 阳光维生素

维生素 D 在您的精神健康中起着重大作用。定期测试您的维生素 D 水平尤其重，并务求每天接触阳光 **20 至 30 分钟**，以帮助您维持健康和心情。

如果难以充分接触阳光，则可食用添加了维生素 D 的**大豆或乳类制品**、**蛋黄**和**贝类**等食物来源，或者是**维生素 D 补充剂**。



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、豆腐、菜籽油、橄榄油或补充剂中找到。

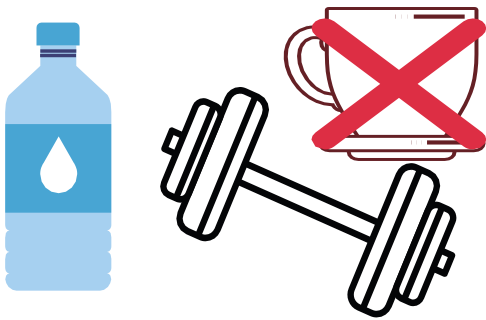
务求每周食用 **2-3 份** 鱼类或 **30 克** 坚果/种子或欧米茄 3 补充剂。



改善您的睡眠模式

睡眠时刻表要具备一致性，务求经常有 5-7 个小时的睡眠，这可帮助维持人体的免疫系统和功能，并有助于调节精神健康。

入睡前 2-3 小时减少观看屏幕，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、菊花或人参），全天尽可能限制饮酒量，这些均有助于改善睡眠。

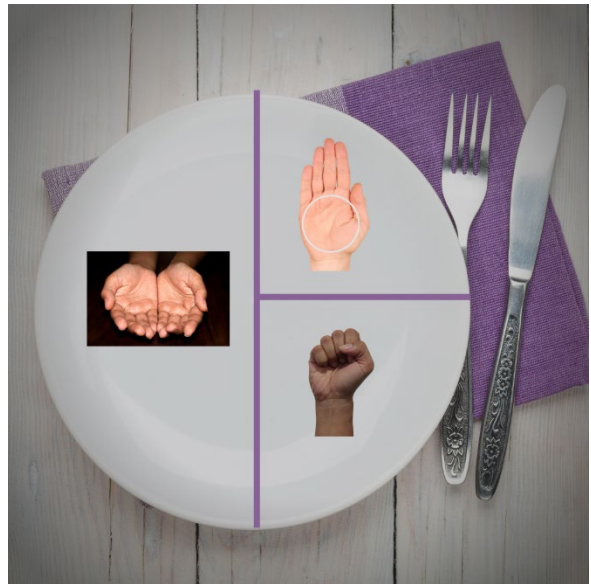


多运动

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、太极或者是您喜欢的运动，务求每天进行 **10 至 30 分钟** 的锻炼。



食用份量

一个可确保您食用的份量恰的简单方法，就是用您的手来测量其大小。

要记着的准则是：

- 半盘蔬菜等于**两只张开的手**，
- 一个扁平的**掌心**等于一份肉类或肉类替代物，和
- 一个**拳头**等于一份碳水化合物（米饭、意大利面条、面食、土豆）。

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

#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

