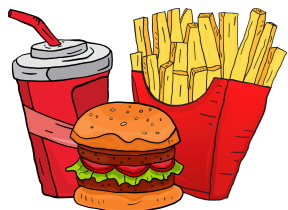


La nutrition et la santé mentale

Quelle est la relation entre la nutrition et la santé mentale ?



La consommation d'aliments transformés a été associée à des problèmes de santé mentale, car ils ne contiennent pas les nutriments essentiels nécessaires à un fonctionnement optimal du cerveau. En outre, l'érosion des sols a réduit la teneur en nutriments des fruits et légumes, ce qui affecte encore davantage le bien-être mental.



Une alimentation déséquilibrée prolongée peut causer des dommages liés au stress dans l'ensemble de l'organisme, ce qui se traduit par une prise de poids, une diminution du flux sanguin vers le cerveau et des problèmes de santé mentale.



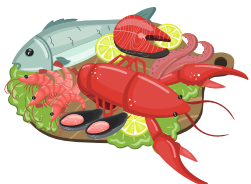
Le cortisol est une hormone qui est libérée pour aider l'organisme à gérer le stress. Un régime alimentaire déséquilibré ou des troubles de l'alimentation peuvent augmenter le taux de cortisol, ce qui peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.



L'insécurité alimentaire peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression, en raison du stress et de l'inquiétude liés à l'accès à une alimentation saine et nutritive.

La nutrition et la santé mentale

Quels sont les aliments et les nutriments qui favorisent la santé mentale ?



Fruits de mer



Noix et graines



Épinards



Légumes à feuilles



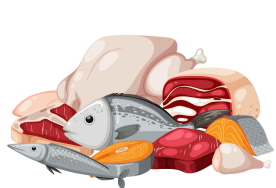
Haricots



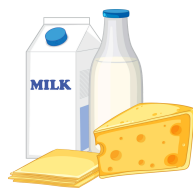
Grains entiers

Acides gras oméga 3 : présents dans les tissus du cerveau et du système nerveux

Folate : contribue à la production de sérotonine et favorise l'énergie cérébrale.



Viande et fruits de mer



Lait et fromage



Oeufs



Noix et graines



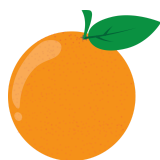
Avocat



Épinards

Vitamine B12 : contribue à la fabrication des substances chimiques du cerveau et à la santé des nerfs

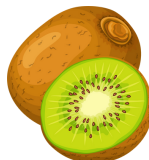
Vitamine E : protège les cellules cérébrales des dommages



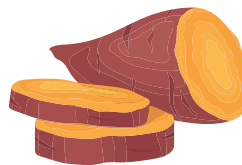
Agrumes



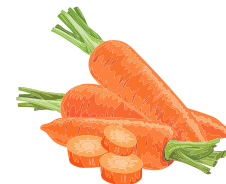
Brocoli



Kiwi



Patate douce



Carottes



Brocoli

Vitamine C : contribue à la santé du cerveau et à la production d'hormones telles que la dopamine et la norépinéphrine.

Vitamine A : agit sur les hormones qui influencent l'humeur et l'équilibre émotionnel