

5 alimentos que auxiliam a saúde mental

Para o bom funcionamento do cérebro e do corpo é essencial uma alimentação rica e equilibrada.

1



PEIXE

Função anti-inflamatória.

2



AVEIA

Usada no tratamento do stress e da hiperatividade em crianças.

3



FRUTAS CÍTRICAS

Regulam funções do sistema nervoso.

4



CHÁS DE CAMOMILA E DE MELISSA

Propriedades calmantes e relaxantes.

5



CHOCOLATE AMARGO

Reduz sintomas de depressão, de stress e de hostilidade.



ALECE
ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

**Célula
de Nutrição**



saúde mental e alimentação

Alguns alimentos e padrões alimentares podem ter um impacto negativo na saúde mental e física se consumidos em excesso ou de maneira inadequada. Aqui estão alguns exemplos:

Alimentos processados e ricos em açúcar: alimentos processados, como doces, refrigerantes, bolos e biscoitos, geralmente contêm altos níveis de açúcar refinado, que podem levar a flutuações nos níveis de açúcar no sangue e afetar o humor e a energia.

Gorduras trans e gorduras saturadas: presentes em alimentos fritos, fast food, margarina e produtos assados, essas gorduras podem contribuir para a inflamação no corpo, que tem sido associada a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade.

Cafeína em excesso: encontrada no café, chá preto, chocolate e algumas bebidas energéticas, a cafeína em excesso pode causar ansiedade, irritabilidade e dificuldade para dormir em algumas pessoas.

Álcool em excesso: o consumo excessivo de álcool pode afetar negativamente o humor, aumentar a ansiedade e contribuir para a depressão.

Refeições desequilibradas: uma dieta desequilibrada, carente de nutrientes essenciais como vitaminas do complexo B, ômega-3 e antioxidantes, pode afetar o funcionamento do cérebro e contribuir para problemas de saúde mental.



ALECE ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL

Célula
de Nutrição

