

Jumat 05 Mei 2023

Makanan Yang Sehat Untuk Kesehatan Mental

Oleh : Sujarwo, Ns, S.Kep - RSJ Prof HB Saanin Padang



Mengonsumsi makanan tak sehat mungkin akan memberikan kepuasan tersendiri bagi Anda. Namun ternyata, makanan tertentu dinilai dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Ada bukti bahwa konsumsi makanan dapat mempengaruhi suasana hati, termasuk soal depresi dan kecemasan.

Sebuah studi pada awal tahun 2021 yang diterbitkan dalam *Clinical Nutrition* dari Edith Cowan University Australia juga mengungkapkan bahwa makanan yang kaya buah dan sayuran dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah. Dari 8.600 partisipan yang ada, mereka yang makan setidaknya 470 gram buah dan sayuran setiap harinya memiliki tingkat stres 10 persen lebih rendah dibandingkan mereka yang mengonsumsi buah dan sayuran kurang dari 230 gram per hari.

Usus kerap disebut sebagai “otak kedua” dan ada hubungan antara sistem kognitif dan pencernaan. Jika kamu merasa gugup terkadang perut menjadi mulas kan? Ini adalah salah satu penjelasan bagaimana sistem pencernaan terkoneksi dengan otak. secara garis besar ada tiga kategori makanan yang lebih dibutuhkan setiap orang untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan.

3 Makanan Yang Sehat Untuk Kesehatan Mental

1. Prebiotik dan Probiotik

Sumber makanan yang mengandung prebiotik dan probiotik dibutuhkan untuk memastikan kesehatan usus dan juga kesehatan mental. Yoghurt adalah sumber probiotik terbaik, begitu juga dengan makanan fermentasi seperti miso, kimchi, dan kombucha. Sedangkan sauerkraut, buttermilk, dan beberapa keju, seperti cheddar, mozzarella, dan Gouda, adalah sumber lainnya. Sedangkan

makanan yang kaya akan prebiotik termasuk kacang-kacangan, polong-polongan, oat, bawang putih, bawang merah, beri, dan pisang.

2. Buah dan Sayur

Buah dan sayur mengandung prebiotik, vitamin, mineral, dan antioksidan. Misalnya, magnesium yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, dan salmon. Sedangkan vitamin C yang terdapat dalam brokoli, jeruk, dan kangkung, dapat membantu mengurangi kecemasan. Buah dan sayur juga merupakan sumber serat alami yang dapat meredakan kecemasan. Buah dan sayur adalah makanan yang baik untuk bakteri usus. Saat bakteri usus diberi makan oleh nutrisi ini, mereka akan berkembang biak. Dengan perkembangan tersebut, bakteri usus dapat membangun suasana hati dan membuatmu merasa lebih baik, sehingga risiko peradangan akan rendah.

3. Rempah-Rempah

Rempah-rempah bebas kalori dan beraroma, dan memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan otak dan usus. Salah satu kombinasi bumbu andalan adalah kunyit dengan sedikit lada hitam. Lada hitam mengaktifkan senyawa kurkumin dalam kunyit yang memiliki manfaat antioksidan dan antiinflamasi. Mencampurkan kunyit dalam smoothie atau sup adalah cara sederhana untuk mendapatkan manfaat pada makanan/minuman yang kamu konsumsi. Bubuk kari, bubuk cabai, dan biji jintan adalah rempah-rempah lain yang memiliki kadar antioksidan tinggi dan baik untuk kesehatan mental.

Pentingnya Memperhatikan Makanan

Menurut American Psychological Association, bakteri usus menghasilkan serangkaian zat kimia saraf yang digunakan otak untuk mengatur proses fisiologis dan mental, termasuk suasana hati. 95 persen pasokan serotonin tubuh dan penstabil mood, diproduksi oleh bakteri usus. Stres dianggap menekan bakteri usus yang menguntungkan. Tidak menjaga keseimbangan bakteri di usus dapat menyebabkan depresi. Depresi juga bisa terjadi ketika usus meradang oleh makanan olahan seperti gula dan tepung, bahkan tepung gandum. Untuk mengatasinya, kamu perlu menghentikan kebiasaan makan yang buruk. Mengurangi tepung dan gula membantu menciptakan mikrobioma bakteri sehat. Menambahkan buah-buahan segar, serat, ikan, dan makanan fermentasi juga akan membantu bakteri usus berkembang.

Memperhatikan bagaimana perasaan kamu saat makan, dan apa yang kamu makan, adalah salah satu langkah pertama untuk memastikan kamu mendapatkan makanan dan camilan yang seimbang. Jika kamu mendapati kamu

makan berlebihan saat stres, cobalah untuk pelan-pelan menghentikan kebiasaan tersebut. Terkadang, stres dan depresi parah dan tidak dapat ditangani sendiri.

Sumber :

Huffpost. Diakses pada 2020. The Foods To Eat For Better Mental Health.

Sutter Health. Diakses pada 2020. Eating Well for Mental Health.

<https://www.halodoc.com/artikel/3-makanan-untuk-kesehatan-mental-lebih-baik>