Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

Prolite – Saat membicarakan kesehatan mental, kebanyakan orang biasanya langsung teringat pada stres, trauma, burnout, overthinking, atau tekanan hidup sehari-hari. Padahal, ada satu faktor penting yang sering terlupakan: makanan yang kita konsumsi setiap hari.

Ya, pola makan ternyata punya hubungan yang cukup besar terhadap kondisi emosional, fokus, hingga kestabilan mood seseorang.

Belakangan ini, semakin banyak penelitian di bidang psikologi dan nutrisi yang menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh pikiran dan lingkungan, tetapi juga kondisi tubuh, terutama sistem pencernaan dan asupan nutrisi.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Bahkan di tahun 2026, istilah seperti *gut-brain connection* atau hubungan antara usus dan otak mulai semakin sering dibahas dalam dunia kesehatan.

Hal ini membuat banyak ahli mulai melihat kesehatan mental dengan pendekatan yang lebih menyeluruh.

Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan



Baca Selanjutnya
Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional