

NUTRINDO A MENTE

NUTRIENTE	AÇÃO NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL	FONTE
Vitamina B1 (tiamina)	Participa da produção da bainha de mielina e do deslocamento dos íons sódio na membrana das células nervosas	Carnes magras, vísceras, gema de ovo e grãos integrais
Vitamina B6 (piridoxina)	Contribui para o metabolismo do triptofano, aminoácido precursor de serotonina	Germe de trigo, cereais integrais, leveduras e vísceras
Vitamina B12 (cianocobalamina)	Auxilia na produção de neurotransmissores como dopamina, noradrenalina e serotonina	Apenas em alimentos de fonte animal: carne, leite e ovos
Ácido fólico	Síntese de serotonina e na preservação da memória durante o envelhecimento	Feijão, vísceras, vegetais de folha escura
Vitamina D	Neurogênese, neuroplasticidade, turnover e síntese de neurotransmissores, como o sistema do ácido gama-aminobutírico (GABA)	Exposição ao sol
Ferro	Deficiência leva à anemia ferropriva, cujos sintomas incluem depressão	Carnes vermelhas e vísceras. Obs.: vegetais escuros e feijão são ricos em ferro, mas não apresentam boa disponibilidade

NUTRINDO A MENTE

NUTRIENTE	AÇÃO NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL	FONTE
Zinco	Cofator da síntese de neurotransmissores, especialmente GABA. Ele está presente em regiões cerebrais atuantes nas emoções, memória e funções cognitivas	Carnes bovina, de frango, peixe, frutos do mar, fígado, grãos integrais, oleaginosas, cereais, legumes e tubérculos
Magnésio	Necessário para a conversão de 5-hidroxitriptofano (5-HTP) em serotonina	Hortaliças, frutos do mar, castanhas, cereais e produtos lácteos
Ômega-3	Envolvido indiretamente na síntese de serotonina e dopamina, que são neurotransmissores importantes	Peixes de água fria (salmão, atum, sardinha), oleaginosas, sementes (chia e linhaça), óleos vegetais
Probióticos	Modulam o intestino e sua resposta inflamatória, e, conseqüentemente, a função e o comportamento cerebral	logurtes, kefir, kombucha, leite fermentado
Prebióticos	Modulam o intestino e sua resposta inflamatória e, conseqüentemente, a função e o comportamento cerebral	Cebola, alcachofra e cereais integrais, amido resistente (biomassa de banana-verde)

fonte: Nutrição em psiquiatria 2a ed. Kachani e Cordás

