

Beslenme ve Mental Sağlık İlişkisi

The Relationship Between Nutrition and Mental Health

İÇİNDEKİLER - CONTENTS

Karbonhidratlar ve Mental Sağlık Carbohydrates and Mental Health <i>Merve İLHAN ESGİN, Esmâ ASİL</i>	1
Proteinler ve Mental Sağlık Proteins and Mental Health <i>Pınar GÖBEL</i>	8
Yağlar ve Mental Sağlık Fats and Mental Health <i>Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ</i>	15
Posa ve Mental Sağlık Fiber and Mental Health <i>Cansu MEMİÇ İNAN, Ayşe Özfer ÖZÇELİK</i>	22
Suda Çözünen Vitaminler ve Mental Sağlık Water Soluble Vitamins and Mental Health <i>Yağmur YAŞAR FIRAT, Betül ÇİÇEK</i>	30
Yağda Çözünen Vitaminler ve Mental Sağlık Fat Soluble Vitamins and Mental Health <i>Sena ÜNSAL, Nevin ŞANLIER</i>	37

Mineraller ve Mental Sağlık	46
Minerals and Mental Health	
<i>Gökçen DOĞAN, Nurcan YABANCI AYHAN</i>	
Hidrasyon ve Mental Sağlık	51
Hydration and Mental Health	
<i>Nursena ERSOY SÖKE, Hülya YARDIMCI</i>	
Fonksiyonel Besinler ve Mikrobiyotanın Mental Sağlık ile İlişkisi	59
Functional Foods and Microbiota in Relation to Mental Health	
<i>Nazlı Nur ASLAN ÇİN</i>	
Ultra İşlenmiş Besinler ve Mental Sağlık	68
Ultra Processed Foods and Mental Health	
<i>Murat AÇIK, Sevinç EŞER DURMAZ</i>	
Epigenetik, Nutrigenetik ve Mental Sağlık	74
Epigenetics, Nutrigenetics and Mental Health	
<i>Kadriye Elif İMRE, Aslı AKYOL MUTLU</i>	
Öğünler ve Farklı Diyet Modellerinin Mental Sağlık Üzerindeki Etkileri	80
The Effects of Meals and Different Dietary Models on Mental Health	
<i>Seda Nur KÖKTÜRK, Hülya YARDIMCI</i>	
Ağır Metaller, Diyet Kontaminantları ve Gıda Katkı Maddelerinin Mental Sağlık ile İlişkisi	88
The Relationship of Heavy Metals, Dietary Contaminants and Food Additives with Mental Health	
<i>Canan ALTINSOY, Derya DİKMEN</i>	
Nörodejeneratif Hastalıklar ve Mental Sağlıkta Fitokimyasallar	97
Phytochemicals in Neurodegenerative Diseases and Mental Health	
<i>Yeliz GÜÇER ÖZ, Zeynep GÖKTAŞ</i>	
Bariatrik Cerrahi ve Mental Sağlık	104
Bariatric Surgery and Mental Health	
<i>Ceren ŞARAHMAN KAHRAMAN</i>	
Nörolojik Hastalıkların Patofizyolojisinde Beslenme Faktörü	111
Nutritional Factor in the Pathophysiology of Neurological Diseases	
<i>Sabriye ARSLAN, Hilal YILDIRAN</i>	