

Nutrition and Mental Health: Exploring the Connection

Rowan Brown
PhD
University of Athens
Athens 157 72, Greece

Alex Campbell
PhD
University of Lisbon
Alameda da Universidade, 1649-004 Lisboa, Portugal

Casey Hall
PhD
Hebrew University of Jerusalem
Jerusalem 91905, Israel

Abstract. The article explores the connection between nutrition and mental health, examining how dietary patterns influence mental well-being. It reviews evidence from recent studies on the impact of specific nutrients on mood disorders and cognitive function, suggesting potential dietary interventions.

Keywords: Nutrition, Mental health, Diet, Mood disorders, Cognitive function

Introduction

Nutrition plays a pivotal role in influencing mental health, with growing evidence suggesting that dietary patterns can significantly impact mental well-being. This article investigates the connection between nutrition and mental health, reviewing recent studies that highlight the influence of specific nutrients on mood disorders and cognitive function. By examining the mechanisms through which diet affects the brain, the article provides insights into how nutritional interventions can be used to support mental health. The discussion also considers the challenges in establishing clear dietary guidelines and the need for personalized nutrition plans to optimize mental well-being. Ultimately, the article aims to contribute to a deeper understanding of the diet-mental health nexus and its implications for public health strategies.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Бортный, Н. А., Крамной, И. Е., Киношенко, Ю. Т., Абдуллаев, Р. Я., Бортная, Т. Н., & Сиротников, Е. Л. (2006). Ремоделирование левого желудочка и принципы лучевой диагностики сердечной недостаточности у больных инфарктом миокарда. Медицина неотложных состояний, 3, 88-90.
2. Mansuri, U., Venkata, S. Y., Ogbue, S. C., Moram, R. S., Goyal, A., Bhatt, H., ... & Patel, U. (2023). Mo1213 GENOME SEQUENCING, MUTATIONAL ANALYSIS, AND SURVIVAL RATE OF COLORECTAL CARCINOMA-AN ANALYSIS FROM CBIOPORTAL. Gastroenterology, 164(6), S-787.
3. Viroliya, K., Hojjat, A., Pena, B., Bhatt, H., Mehta, N. N., Venkata, S. Y., Goyal, A., Tanwar, K., Ziauddin, M., Moram, R. S., Ogbue, S. C., Mansuri, U., Patel, U., & Palabindela, P. (2023). Sal1359 Helicobacter Pylori Associated Gastro-Intestinal Bleeding in Bariatric Surgery-Nationwide Surrey. Gastroenterology, 164(6), S-373.
4. Мамедов, Ш. Ю., Агаев, М. М., & Султанова, М. М. (2014). Сравнительная оценка течения послеоперационного периода при проведении факоемульсификации у пациентов с осложненной катарактой. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (14), 81-83.
5. Насруллаева, М. М., & Султанова, М. М. (2013). Дакриоцистит новорожденных при синдроме дауна (случай из клиники). Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (12), 91-93.
6. Султанова, М. М., & Агаева, А. М. (2023). Вторичная глаукома как результат травмы. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (45), 94-102.
7. Султанова, М. М. (2019). Особенности течения и разрешения посттравматических эндофтальмитов у детей. Вісник проблем біології і медицини, 1(1 (148)), 173-177.
8. Султанова, М. М., & Гашимова, Н. Ф. (2015). АНАЛИЗ ХАРАКТЕРА И ЧАСТОТЫ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОРГАНА ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (17), 88-93.
9. Мамедов, Ш. Ю., Агаев, М. М., & Султанова, М. М. (2014). ФЛЕГМАНОЗНЫЙ ДАКРИОЦИСТИТ: ТАКТИКА ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (15), 35-37.
10. Гашимова, Н. Ф., Касимов, Э. М., Султанова, М. М., & Исмаилзаде, С. Ч. (2014). Организация раннего выявления и лечения ретинопатии недоношенных в Азербайджане. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (14), 58-63.
11. MM, S. (2024). EFFECT OF AUTOLOGOUS PLATELET-RICH PLASMA (PRP) IN THE TREATMENT OF HERPETIC KERATITIS. German International Journal of Modern Science/Deutsche Internationale Zeitschrift für Zeitgenössische Wissenschaft, (91).
12. Агаева, А. М., & Султанова, М. М. (2024). ОФТАЛЬМОГИПЕРТЕНЗИЯ И ВТОРИЧНАЯ ГЛАУКОМА ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ КАТАРАКТЕ У ДЕТЕЙ. Azərbaycan Oftalmologiya Jurnalı, (49), 62-68.
13. Sultanova, M. M., & Hasanova, R. M. (2024). ASSESSMENT OF VISUAL FUNCTIONS OF CHILDREN BORN IN CONSANGUINEOUS MARRIAGE ON THE BASIS OF APPEAL TO THE DISABILITY COMMISSION. ВЕСТНИК ПРОБЛЕМ БИОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ, 1(4), 611.
14. Тубинис, Е., Бакърджиев, И., Станчева, М., & Гешева, Д. (2013). Суха кожа-проблеми и решения. Варненски мед. форум, 2, 65-73.