



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

"LET THY FOOD BE THY MEDICINE AND THY MEDICINE BE THY FOOD."

HIPPOCRATES

Food and Mental Health: Eat Good, Feel Good

Because our bodies and our brains require many different nutrients to function properly and to feel good, what we eat is critically important. There is a growing body of research studying the impact of diet on emotional health and wellbeing, and increasingly showing that what we eat can influence our moods, thoughts and emotional wellbeing—both positively and negatively. Below are just some of the ways that nutrients can impact our emotional health.

Magnesium (beans, nuts, dark chocolate) Calms the nervous system, reduces anxiety and improves sleep.

B vitamins (leafy greens, eggs, poultry) Crucial for maintaining mental energy, reducing brain fog and supporting mood regulation

Iron (beans, spinach, red meat) Can improve focus, mental clarity and cognitive function, especially in individuals with ADHD

Zinc (pumpkin seeds, seafood, eggs) Supports dopamine production and can enhance focus, motivation and hyperactivity — key areas often affected by ADHD

Whole Food Recipe of the Month

Perfect for breakfast or a healthy snack, this chia seed pudding with berries is a game-changer

Chia Seed Pudding With Berries

Ingredients

- 1/4 cup chia seeds
- 1 cup almond milk (or any milk you prefer)
- 1 tbsp maple syrup (adjust to taste)
- 1/2 tsp vanilla extract
- 1/2 cup mixed berries (fresh or frozen)



Instructions

- In a medium bowl, combine chia seeds, almond milk, maple syrup, and vanilla extract. Stir well to avoid clumps.
- Let the mixture sit for 5 minutes, then stir again. This prevents the chia seeds from settling at the bottom.
- Cover the bowl and refrigerate for at least 4 hours, or overnight. The pudding will thicken as it chills.
- Before serving, give the pudding a good stir. If it's too thick, add a splash of almond milk to loosen it up.
- Top with mixed berries right before eating for a fresh, juicy contrast to the creamy pudding.
- Creamy with a slight crunch from the chia seeds, this pudding is a delight. Try layering it with granola for extra texture or drizzling with honey for added sweetness.

Oats and bananas
Turkey sandwich

Beans and bell peppers
Spinach salad with clementine slices

Yogurt and bananas

Salmon salad with chia seeds
Egg and vegetable scramble

Try these winning combinations

Provide carbohydrates and tryptophan, which help your brain produce serotonin. This supports steadier mood, better sleep and emotion regulation.

Vitamin C helps your body absorb more iron, which can boost energy and focus.

Combines probiotics and prebiotics to support gut health, digestion and mood.

Rich in omega-3s and choline, these nutrients support brain function, concentration and emotional balance.

Sources for this month's newsletter have been taken from: [https:// www.eatingrecoverycenter.com/resources/nutritional-psychiatry-mental-health/](https://www.eatingrecoverycenter.com/resources/nutritional-psychiatry-mental-health/); <https://tableofyum.com/whole-food-plant-based-recipes-for-beginners/>

The Food and Thought Program works to promote awareness and provide short term counselling around the important link between nutrition and emotional health. For more information or for a referral to the program, please contact the Food and Thought Program

This work is supported by the Beverly and Addison Gilbert Hospital Community Benefits Community Grant Program .



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar.

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO" HIPPOCRATES

Alimentación y salud mental: come bien, siéntete bien

Porque nuestros cuerpos y nuestros cerebros necesitan muchos nutrientes diferentes para funcionar correctamente y sentirse bien, lo que comemos es fundamentalmente importante.

Existe un creciente cuerpo de investigaciones que estudian el impacto de la alimentación en la salud emocional y el bienestar, y que demuestran cada vez más que lo que comemos puede influir en nuestro estado de ánimo, pensamientos y bienestar emocional, tanto de manera positiva como negativa. A continuación se presentan algunas de las formas en que los nutrientes pueden afectar nuestra salud emocional, nuestros pensamientos y nuestro bienestar emocional.

Magnesio (frijoles, nueces, chocolate oscuro)
Calma el sistema nervioso, reduce la ansiedad y mejora el sueño.

Vitaminas del complejo B (verduras de hoja verde, huevos, aves)
Son fundamentales para mantener la energía mental, reducir la "niebla mental" y apoyar la regulación del estado de ánimo.

Hierro (frijoles, espinaca, carne roja)
Puede mejorar la concentración, la claridad mental y la función cognitiva, especialmente en personas con TDAH.

Receta del mes con alimentos integrales

Perfecto para el desayuno o como un refrigerio saludable, este pudín de semillas de chía con bayas es un verdadero cambio de juego.

Pudín de semillas de chía con bayas

Ingredientes

- 1/4 taza de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras (o cualquier leche que prefieras)
- 1 cucharada de jarabe de maple (ajusta al gusto)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de bayas mixtas (frescas o congeladas)



Instrucciones

- En un tazón mediano, combina las semillas de chía, la leche de almendras, el jarabe de maple y el extracto de vainilla. Mezcla bien para evitar grumos.
- Deja reposar la mezcla durante 5 minutos y luego vuelve a revolver. Esto evita que las semillas de chía se depositen en el fondo.
- Cubre el tazón y refrigera durante al menos 4 horas, o toda la noche. El pudín se espesará a medida que se enfríe.
- Antes de servir, revuelve bien el pudín. Si está demasiado espeso, agrega un chorrito de leche de almendras para aligerarlo.
- Coloca las bayas mixtas justo antes de comer para un contraste fresco y jugoso con el pudín cremoso.
- Cremoso con un ligero crujido de las semillas de chía, este pudín es un deleite. Prueba a ponerle capas de granola para darle más textura o a rociarlo con miel para un toque extra de dulzura.

Avena y banana
Sándwich de pavo

Proporciona carbohidratos y triptófano, que ayudan a tu cerebro a producir serotonina. Esto favorece un estado de ánimo más estable, un mejor sueño y la regulación emocional.

Frijoles y pimientos
Ensalada de espinaca con rodajas de clementina

La vitamina C ayuda a tu cuerpo a absorber más hierro, lo que puede aumentar la energía y la concentración.

Yogur y banana

Prueba estas combinaciones ganadoras

Combina probióticos y prebióticos para apoyar la salud intestinal, la digestión y el estado de ánimo.

Ensalada de salmón con semillas de chía
Revuelto de huevo con vegetales

Rico en omega-3 y colina, estos nutrientes apoyan la función cerebral, la concentración y el equilibrio emocional.

Las fuentes para el boletín de este mes se han tomado de:

<https://www.eatingrecoverycenter.com/resources/nutritional-psychiatry-mental-health>

El Programa Food and Thought trabaja para promover la conciencia y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa Food and Thought al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias de Beneficios para la Comunidad del Hospital Beverly y Addison Gilbert.