



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

HIPPOCRATES

Sleep and Nutrition: What's The Connection?

There are several theories about how and why sleep length and quality can influence what and how much we eat. It could be that we seek reward and comfort from food when we feel poorly, as we do after an interrupted night's sleep. Or it could be that poor sleep may impact our taste perceptions, leading us to seek out hyper-palatable (but ultimately, unhealthy) foods for a quick energy hit. Though we don't fully understand this connection, studies have shown that there *is* a correlation between poor or inadequate sleep and unhealthy eating choices.

Evidence suggests that poor sleep can interfere with the balance of certain hormones (like leptin and ghrelin), resulting in increased feelings of hunger throughout the day, even after meals. This hormonal imbalance, resulting from poor sleep can also influence other health behaviors, like reduced physical activity, impaired decision making, and low tolerance for daily frustrations. So while we don't know *exactly* why sleep is so important for these functions, we do know that **it is!**

But just as poor sleep quality can affect dietary choices negatively, good sleep quality can promote better food choices. This is because good sleep reduces the likelihood that we will experience those physiological and psychological barriers that can tempt us to make quick, unhealthy food choices. After a good night's sleep, we may be more likely to meal plan, cook home made meals rather than eat out or grab an unhealthy snack, and to generally be more mindful about what we are eating. So when we think about making healthier eating choices, we should also consider the ways in which our sleep may be helping or hurting us in achieving our dietary goals!

Whole30 Chicken

Ingredients

- 1/4 cup olive oil
- 2 Tbs apple cider vinegar
- 3 cloves of garlic
- 1 tsp. dry or Dijon mustard.
- 1 tsp. kosher salt
- 1/2 teaspoon freshly ground black pepper
- 2 lbs boneless, skinless chicken thighs (approx. 6-8 pieces)



Directions

- Arrange a rack in the middle of the oven and heat to 425°
- Place the olive oil, vinegar, garlic, mustard, salt, and pepper in a mini chopper or food processor. Process continuously until thick and creamy, about 30 seconds. Transfer to a large bowl. Add the chicken thighs and mix well to coat.
- Transfer the chicken to a rimmed baking sheet and arrange in a single layer. Roast until the chicken is lightly browned and registers an internal temperature of 165°F, 20 to 25 minutes.

Tips For Improving Sleep Quality and Duration:

- Maintain a regular sleep schedule (+/- 20 minutes) every night, including weekends.
- Avoid artificial light in bed - avoid watching TV, or using your phone or your computer.
- Aim for a quiet, dark, and comfortable space to sleep in.
- Develop a calming routine before bed, like listening to calming music or having a warm cup of non-caffeinated tea.
- Avoid caffeinated beverages after lunch time.
- Avoid substances like cigarettes, alcohol or over-the-counter medications that can affect sleep.

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 at 781-599-0110. Sources for this month's newsletter: <https://www.foodandmoodcentre.com.au/2024/09/does-my-sleep-affect-what-i-eat/>; <https://www.research.deakin.edu.au/fmc/wp-content/uploads/sites/16/2026/02/Sleep-Hygiene-MH-Consumer-Guides.pdf>; <https://www.thekitchn.com/whole30-chicken-265164>

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



ALIMENTO PARA REFLEXIONAR

Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado

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

Sueño y Nutrición: ¿Cuál es La Relación?

Hay varias teorías sobre cómo y por qué la duración y la calidad del sueño pueden influir en lo que comemos y en la cantidad que comemos. Es posible que busquemos recompensa y consuelo en los alimentos cuando nos sentimos mal, como ocurre después de una noche de sueño interrumpido. También es posible que la falta de un buen descanso afecte nuestra percepción del sabor, llevándonos a buscar alimentos altamente apetecibles (pero, en última instancia, poco saludables) para obtener un impulso rápido de energía. Aunque no comprendemos completamente esta conexión, los estudios han demostrado que existe una correlación entre un sueño deficiente o insuficiente y la elección de alimentos poco saludables.

La evidencia sugiere que la falta de sueño puede interferir con el equilibrio de ciertas hormonas (como la leptina y la grelina), lo que provoca un aumento de la sensación de hambre a lo largo del día, incluso después de las comidas. Este desequilibrio hormonal, derivado de un sueño deficiente, también puede influir en otros comportamientos relacionados con la salud, como la reducción de la actividad física, el deterioro de la capacidad para tomar decisiones y una menor tolerancia a las frustraciones cotidianas. Por lo tanto, aunque no sabemos exactamente por qué el sueño es tan importante para estas funciones, sí sabemos que **¡lo es!**

Pero así como una mala calidad del sueño puede afectar negativamente las elecciones alimentarias, una buena calidad del sueño puede promover mejores hábitos de alimentación. Esto se debe a que dormir bien reduce la probabilidad de experimentar aquellas barreras fisiológicas y psicológicas que pueden llevarnos a tomar decisiones alimentarias rápidas y poco saludables. Después de una buena noche de sueño, es más probable que planifiquemos nuestras comidas, cocinemos comidas caseras en lugar de comer fuera o recurrir a un refrigerio poco saludable, y que, en general, seamos más conscientes de lo que estamos comiendo. Por lo tanto, cuando pensamos en adoptar hábitos alimentarios más saludables, también debemos considerar de qué manera nuestro sueño puede estar ayudándonos o dificultándonos el logro de nuestros objetivos nutricionales.

Pollo Whole30

Ingredients

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de mostaza seca o mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel (aproximadamente de 6 a 8 piezas)

Directions

- Coloque una rejilla en el centro del horno y precaliéntelo a 425 °F (220 °C).
- Coloque el aceite de oliva, el vinagre, el ajo, la mostaza, la sal y la pimienta en una picadora pequeña o procesador de alimentos. Procese de manera continua hasta obtener una mezcla espesa y cremosa, aproximadamente 30 segundos. Transfiera la mezcla a un recipiente grande. Agregue los muslos de pollo y mezcle bien para cubrirlos completamente con el adobo.
- Transfiera el pollo a una bandeja para hornear con borde y acomódelo en una sola capa. Hornéelo hasta que esté ligeramente dorado y alcance una temperatura interna de 165 °F (74 °C), aproximadamente 20 a 25 minutos.



Consejos para mejorar la calidad y la duración del sueño:

- Mantenga un horario regular de sueño ($\pm$ 20 minutos) todas las noches, incluidos los fines de semana.
- Evite la luz artificial en la cama. Evite ver televisión o utilizar su teléfono o computadora.
- Procure dormir en un espacio tranquilo, oscuro y cómodo.
- Desarrolle una rutina relajante antes de acostarse, como escuchar música suave o tomar una taza de té caliente sin cafeína.
- Evite las bebidas con cafeína después de la hora del almuerzo.

El Programa Food and Thought trabaja para promover la concienciación y brindar asesoramiento a corto plazo sobre la importante relación entre la nutrición y la salud emocional. Para obtener más información o para una derivación al programa, comuníquese con el Programa Food and Thought al 781-599-0110. Fuentes de este boletín mensual: <https://www.foodandmoodcentre.com.au/2024/09/does-my-sleep-affect-what-i-eat/>; <https://www.research.deakin.edu.au/fmc/wp-content/uploads/sites/16/2026/02/Sleep-Hygiene-MH-Consumer-Guides.pdf>; <https://www.thekitchn.com/whole30-chicken-265164>.

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