

A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

HIPPOCRATES

Eat The Rainbow

Choosing the right foods to focus on for healthy eating can be confusing. There are so many mixed messages and misinformation all around us. Sometimes having a "rule of thumb" can help. The phrase, "Eat The Rainbow" is a good one to remember!

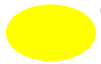
By focusing on eating brightly colored fruits, vegetables, nuts and legumes, you will be feeding your body important nutrients for physical and mental wellness! That's because different-colored plants are linked to higher levels of specific nutrients and health benefits. Foods that contain anti-oxidant and anti-inflammatory properties are especially good for brain and cognitive health.



Anti-inflammatory, antioxidant. May lower the risk of heart disease and certain cancers.



Anti-inflammatory, antioxidant. Supports eye health, may help lower the risk of heart disease and cancer.



Anti-inflammatory, antioxidant. May lower the risk of cancer and heart disease.



Anti-inflammatory, antioxidant. May help improve brain function. May help lower risk of heart disease, and certain cancers.



Anti-inflammatory, antioxidant. May help support athletic performance through increased oxygen uptake. May help lower the risk of high blood pressure, heart disease and certain cancers.



(brown and white) Anti-inflammatory, antioxidant. May help lower risk of heart, colon cancer and other cancers.

Whole Food Recipe of the Month: Rainbow Frittata

Ingredients:

- Nonstick cooking spray
- ¼ cup 1/2-inch pieces sweet potato
- ¼ cup 1/2-inch pieces yellow pepper
- ¼ cup coarsely chopped fresh broccoli
- 8 omega-3 enriched eggs
- 1 teaspoon snipped fresh basil
- ½ teaspoon snipped fresh thyme
- ⅓ teaspoon salt
- ⅓ teaspoon cracked black pepper
- 1 avocado, halved, seeded, peeled and thinly sliced
- 5 ½ cups grape or cherry tomatoes, halved
- Sriracha sauce (optional)



Directions:

1. Preheat oven to 350 F. Coat an ovenproof 10-inch nonstick skillet with cooking spray. Add sweet potato, sweet pepper and broccoli; cook and stir over medium 5 to 7 minutes or until tender.
2. In a medium bowl whisk together eggs, basil, thyme, salt and black pepper. Pour mixture over vegetables in skillet. Cook, without stirring, until mixture begins to set on bottom and around edges. Using a spatula, lift egg mixture so uncooked portion flows underneath.
3. Transfer skillet to oven; cook 5 minutes or until egg mixture is set. Remove from oven. Let stand 2 minutes. Top servings with avocado and tomatoes. Drizzle with sriracha if using.

<https://www.eatingwell.com/gallery/12297/insta-worthy-rainbow-recipes/>

Sources for this month's newsletter have been taken from: <https://www.healthline.com/nutrition/eat-the-rainbow#benefits>; https://www.google.com/search?q=nutrition+and+mental+health&sca_esv=29c4e98a8bb09b4c&sxsrf=ANbL-

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 .

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

HIPPOCRATES

Come el arcoíris

Elegir los alimentos adecuados en los que enfocarse para una alimentación saludable puede ser confuso. Hay muchos mensajes contradictorios y desinformación a nuestro alrededor. A veces, tener una "regla práctica" puede ayudar. La frase "Come el arcoíris" es una buena para recordar. Al enfocarte en comer frutas, verduras, nueces y legumbres de colores brillantes, estarás aportando a tu cuerpo nutrientes importantes para el bienestar físico y mental. Esto se debe a que las plantas de diferentes colores están asociadas con niveles más altos de nutrientes específicos y beneficios para la salud. Los alimentos que contienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias son especialmente buenos para la salud del cerebro y la función cognitiva.



Antiinflamatorio, antioxidante. Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



Antiinflamatorio, antioxidante. Apoya la salud de los ojos y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y cáncer.



Antiinflamatorio, antioxidante. Puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón.



Antiinflamatorio, antioxidante. Puede ayudar a mejorar la función cerebral.



Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



Antiinflamatorio, antioxidante. Puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo al aumentar la absorción de oxígeno. Puede ayudar a reducir el riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



(Marrón y blanco) Antiinflamatorio, antioxidante. Puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer de colon y otros tipos de cáncer.

Receta del Mes con Alimentos Integrales: Frittata Arcoíris

Ingredientes:

- Aerosol antiadherente para cocinar
- ¼ taza de batata (camote) cortada en cubos de ½ pulgada
- ¼ taza de pimiento amarillo cortado en cubos de ½ pulgada
- ¼ taza de brócoli fresco, picado en trozos grandes
- 8 huevos enriquecidos con omega-3
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- ½ teaspoon snipped fresh thyme
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



recién molida

- 1 aguacate, partido por la mitad, sin hueso, pelado y cortado en rebanadas finas
- 5 ½ tazas de tomates uva o cherry
- Sriracha sauce (opcional)

Directions:

1. Precalienta el horno a 350 °F (175 °C). Rocía con aerosol antiadherente un sartén apto para horno de 10 pulgadas. Cocina la batata, el pimiento y el brócoli a fuego medio 5–7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Bate los huevos con albahaca, tomillo, sal y pimienta. Vierte sobre las verduras en el sartén. Cocina sin mover hasta que los bordes comiencen a cuajar, levantando la mezcla con una espátula para que el huevo crudo fluya debajo.
3. Lleva el sartén al horno y hornea 5 minutos hasta que los huevos estén completamente cuajados. Deja reposar 2 minutos. Sirve con aguacate y tomates; rocía sriracha si lo deseas.

<https://www.eatingwell.com/gallery/12297/insta-worthy-rainbow-recipes/>

Las fuentes para el boletín de este mes fueron tomadas de:

<https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-affect-on-mental-health/>;

El Programa Alimentación y Mente trabaja para promover la conciencia y ofrecer asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para una referencia al programa, por favor comunícate con el Programa Alimentación y Mente 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.