



# A Minute for Your Health

## *Fuel your body*

April 2022

Stress can affect what we eat and how we eat. It can lead to overeating, powerful cravings, or skipping meals. Eating foods that are rich in nutrients helps our bodies withstand stress, and we feel better. You can use the hunger scale below to make sure you are eating the right amounts when you are under stress. Meal planning can help take the stress out of meal time. It can also help save you time and money and reduce food waste.

Some people overeat when they are stressed. Many times, the foods craved are sweet, salty, or high fat, and lower in nutrition. Over time, this can lead to health problems like Type 2 Diabetes or heart disease.

Some people undereat when they are stressed. Stress hormones often cause people to feel less hungry, so they might skip meals. This can lead to irritability, anger, dizziness, and even fainting.

### Hunger Scale

Check your  
hunger level

Eat when you are  
at 3 or 4.

Stop eating when  
you reach a 6

If your hunger  
drops below a 4  
during the day,  
have snack to keep  
you going  
between meals.

**10 -- Extremely stuffed, nauseous**

**9 -- Stuffed, very uncomfortable**

**8 -- Overfull, somewhat uncomfortable**

**7 -- Full but not uncomfortable**

**6 -- Satisfied, but could eat a little more**

**5 -- Starting to feel hungry**

**4 -- Hungry, stomach growling**

**3 -- Uncomfortably hungry, distracted, irritable**

**2 -- Very hungry, low energy, weak and dizzy**

**1 -- Starving, no energy, very weak**

# Boost nutrition to tame stress

A **balanced diet** can support a healthy immune system and the repair damage done by stress. It provides the extra energy needed to cope with stressful events. If you eat fast food often because you are tired or too busy to prepare meals at home, try **meal planning**. It can help save time and make meals more balanced and healthy.

## What to eat when stressed:

1. Warm soothing foods - tea, soups, stews and casseroles, oatmeal and porridge
2. Dark chocolate - a treat with nutritional benefits, have a small piece and savor the flavor
3. Complex Carbs - whole-grain bread, quinoa, brown rice, steel-cut or old-fashioned oats, sweet potatoes
4. Bananas - rich in magnesium, potassium, and B vitamins, they are a nutritious sweet treat
5. Fatty fish -salmon, tuna, halibut, and sardines are great for brain health
6. Water - hydrate for overall energy and clear thinking
7. Calcium rich foods - dairy and non-dairy milk, cheese, and yogurt have calcium that can boost mood
8. Nuts - filling and full of B vitamins, have a handful for a satisfying snack
9. Vitamin C foods - oranges, grapefruit, strawberries, kiwi are some examples
10. Avocados - rich in good fats, potassium, and B vitamins
11. Leafy greens - packed with vitamins and minerals to reverse the effects of stress on the body

## Easy Healthy Snacks

- Fruit
- Smoothie
- Crackers and nut butter or cheese
- Protein bar
- Chips and dip, salsa, or guacamole
- Seaweed snacks
- Dry cereal
- Nuts and seeds
- Yogurt with fruit and/or granola
- Raw vegetables and dip
- Granola bar

## **April Exercise: Fuel your body with nutritious food**

- Make a list of healthy snacks to keep with you at work.
- Pick one meal of the day (breakfast, lunch, or dinner) and make a plan for that meal for one week. Include what you will eat each day that week and what you need to shop for. The [Virtual Programs website](#) has videos and ideas to help.
- Try eating one food from the “Foods to eat when stressed” list the next time you feel stressed.



# Un minuto para su salud

## *Alimenta tu cuerpo*

Abril 2022

El estrés puede afectar lo que comemos y cómo comemos. Puede conducir a comer en exceso, a tener fuertes antojos, o a saltarse comidas. Comer alimentos ricos en nutrientes ayuda a nuestros cuerpos a soportar el estrés, y nos sentimos mejor. Puede utilizar la escala de hambre que aparece a continuación para asegurarse de que está comiendo las cantidades correctas cuando está bajo estrés. La planificación de las comidas puede ayudar a quitar el estrés de la hora de las comidas. También puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero y reducir la pérdida de alimentos.

Algunas personas comen demasiado cuando están estresadas. Muchas veces, los alimentos anhelados son dulces, salados, o altos en grasa, y bajos en nutrición. Con el tiempo, esto puede conducir a problemas de salud como la diabetes tipo 2 o enfermedades del corazón.

Algunas personas comen poco cuando están estresadas. Las hormonas del estrés a menudo hacen que las personas sientan menos hambre, por lo que pueden saltarse las comidas. Esto puede provocar irritabilidad, ira, mareos e incluso desmayos.

### Escala de hambre

#### Compruebe su nivel de hambre

Coma cuando tenga 3 o 4 años.

Deja de comer cuando llegas a un 6

Si tu hambre cae por debajo de un 4 durante el día, toma un refrigerio para mantenerte en marcha entre comidas.

**10: rellenas Usted está tan llena nauseas.**

**9 :: muy incómodo completa, es necesario aflojar su ropa.**

**8 :: incómodamente lleno se sienta hinchado.**

**7 :: completa Un poco incómodo.**

**6 :: perfectamente cómodo se siente satisfecho.**

**5 :: cómodo es más o menos satisfecho, pero podría comer un poco más.**

**4 :: poco incómodo estás empezando a sentir señales de hambre.**

**3 :: Uncomfortably hambre Su estómago está haciendo ruido.**

**2 :: muy incómoda Usted siente irritable e incapaz de concentrarse.**

**1 :: débil y su ácido del estómago está produciendo mareo.**

# Aumentar la nutrición para controlar el estrés

Una dieta equilibrada puede apoyar un sistema inmunológico saludable y el daño de reparación hecho por el estrés. Proporciona la energía adicional necesaria para hacer frente a eventos estresantes. Si come comida rápida a menudo porque está cansado o demasiado ocupado para preparar comidas en casa, trate de planificar comidas. Puede ayudar a ahorrar tiempo y hacer que las comidas sean más equilibradas y saludables.

## Qué comer cuando está estresado:

1. Alimentos calientes y relajantes: té, sopas, guisos y guisos, avena y gachas
2. Chocolate negro: una golosina con beneficios nutricionales, tome un trozo pequeño y saboree el sabor
3. Carbohidratos complejos: pan integral, quinua, arroz integral, avena cortada en acero o pasada de moda, batatas
4. Plátanos: ricos en magnesio, potasio y vitaminas B, son un dulce nutritivo
5. Pescado graso: el salmón, el atún, el halibut y las sardinas son excelentes para la salud del cerebro
6. Agua - hidrato para la energía general y el pensamiento claro
7. Alimentos ricos en calcio: la leche láctea y no láctea, el queso y el yogur tienen calcio que puede mejorar el estado de ánimo
8. Nueces: abundantes y llenas de vitaminas B, tome un puñado para un refrigerio satisfactorio.
9. Alimentos con vitamina C: naranjas, toronjas, fresas, kiwi son algunos ejemplos.
10. Aguacates: ricos en grasas buenas, potasio y vitaminas B
11. Verduras de hojas verdes: repletas de vitaminas y minerales para revertir los efectos del estrés en el cuerpo

## Bocadillos fáciles y saludables

- Fruta
- Zalamero
- Galletas saladas y mantequilla de nuez o queso
- Barra de proteína
- Papas fritas y salsa, salsa o guacamole
- Bocadillos de algas
- cereales secos
- Nueces y semillas
- Yogurt con fruta y/o granola
- Verduras crudas y salsa
- Barra de granola

## Ejercicio de abril: alimenta tu cuerpo con alimentos nutritivos

- Haga una lista de refrigerios saludables para llevar con usted en el trabajo.
- Elija una comida del día (desayuno, almuerzo o cena) y haga un plan para esa comida durante una semana. Incluya lo que comerá cada día esa semana y lo que necesita comprar. El sitio web de Programas virtuales tiene videos e ideas para ayudar.
- Intente comer un alimento de la lista "Alimentos para comer cuando esté estresado" la próxima vez que se sienta estresado.



# 健康时刻

## 为你的身体加油

2022 年 4 月

压力会影响我们的饮食和饮食方式。它可能导致暴饮暴食、强烈的渴望或不吃饭。吃富含营养的食物可以帮助我们的身体承受压力，让我们感觉更好。您可以使用下面的饥饿量表来确保您在压力下吃的量正确。膳食计划可以帮助减轻用餐时间的压力。它还可以帮助您节省时间和金钱并减少食物浪费。

有些人在压力大时会暴饮暴食。很多时候，渴望的食物是甜的、咸的或高脂肪的，而且营养较低。随着时间的推移，这可能会导致诸如 2 型糖尿病或心脏病等健康问题。

有些人在压力大时会吃得过少。压力荷尔蒙通常会使人感觉不那么饿，因此他们可能会不吃饭。这会导致烦躁、愤怒、头晕，甚至昏厥。

### 饥饿量表

检查你的饥饿程度

3 点或 4 点时吃。

到了 6 岁就停止进食

如果您白天的饥饿感降至 4 以下，请在两餐之间吃点零食。

- 10: 你塞进你这么满闷..
- 9: 综合舒服, 放松你的衣服。
- 8: 完全不舒服感觉臃肿。
- 7: 全有点不舒服。
- 6: 完美舒适的您感到满意。
- 5: 舒适或多或少不满意, 但可以吃多一点。
- 4: 有点不舒服你开始感到饥饿信号。
- 3: 令人不安饿你的胃发出噪音。
- 2: 非常不舒服, 你感到烦躁, 无法集中注意力。
- 1: 弱胃酸引起头晕。

# 增加营养以缓解压力

均衡的饮食可以支持健康的免疫系统和压力造成的修复损伤。它提供了应对压力事件所需的额外能量。如果您因为疲倦或太忙而无法在家准备饭菜而经常吃快餐，请尝试膳食计划。它可以帮助节省时间并使膳食更加均衡和健康。

## 压力大时吃什么：

1. 温暖舒缓的食物 - 茶、汤、炖菜和砂锅菜、燕麦片和粥
2. 黑巧克力 - 一种具有营养价值的款待，一小块，品尝味道
3. 复合碳水化合物——全麦面包、藜麦、糙米、钢切或老式燕麦、红薯
4. 香蕉 - 富含镁、钾和 B 族维生素，是一种营养丰富的甜食
5. 肥鱼——鲑鱼、金枪鱼、大比目鱼和沙丁鱼对大脑健康很有好处
6. 水 - 水合整体能量和清晰的思维
7. 富含钙的食物——乳制品和非乳制品、奶酪和酸奶含有可以改善情绪的钙
8. 坚果——充满 B 族维生素，吃一把满足零食
9. 维生素 C 食物 - 橙子、葡萄柚、草莓、猕猴桃就是一些例子
10. 鳄梨 - 富含优质脂肪、钾和 B 族维生素
11. 绿叶蔬菜——富含维生素和矿物质，可逆转压力对身体的影响

## 简单的健康零食

- 水果
- 冰沙
- 饼干和坚果黄油或奶酪
- 蛋白质棒
- 薯条和蘸酱、莎莎酱或鳄梨酱
- 海带零食
- 干麦片
- 坚果和种子
- 酸奶配水果和/或格兰诺拉麦片
- 生蔬菜和蘸酱
- 格兰诺拉麦片吧

## 四月运动：用有营养的食物为身体加油

- 列出一份健康零食清单，以便在工作中随身携带。
- 选择一天中的一餐（早餐、午餐或晚餐），并为该餐制定一周的计划。包括你那周每天吃的东西以及你需要购买的东西。虚拟程序网站有视频和想法可以提供帮助。
- 下次您感到压力时，尝试吃“压力时可以吃的食物”列表中的一种食物。