

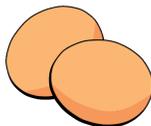
# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED



## MELHORE O SEU HUMOR COM A COMIDA

Muitos alimentos contêm nutrientes importantes, como vitaminas, minerais e antioxidantes que podem ajudar a melhorar o seu humor naturalmente e mantê-lo feliz e saudável.

### Quais Alimentos Podem Melhorar o seu Humor?

Alimento	Benefícios para o Humor
 Frutas Cítricas	A vitamina C ajuda a reduzir o estresse e a melhorar o humor.
 Ovos	As vitaminas e minerais nos ovos ajudam a reduzir a depressão, melhorar o humor e proteger o cérebro.
 Frutas Vermelhas	Os antioxidantes ajudam seu corpo a combater a inflamação. A inflamação pode levar à depressão e mau humor.
 Hortaliças	As vitaminas do grupo B ajudam a melhorar a função cerebral. O ferro diminui a ansiedade e o mau humor.
 Bananas	A vitamina B6 ajuda você a se sentir feliz. As bananas também equilibram o açúcar no sangue para melhorar o seu humor.
 Salmão	O ômega-3 e a vitamina D diminuem a depressão e a ansiedade.

### Palavras Importantes

- **Vitaminas e Minerais** são encontrados em alimentos. Seu corpo precisa deles para funcionar bem e se manter saudável.
- **Antioxidantes** ajudam a proteger o seu corpo e células contra danos.
- **Células** são o que compõe o seu corpo e absorvem os nutrientes dos alimentos para fornecer energia.

O que você come é so uma das coisas que mantém a sua mente saudável. Fale com o seu médico se estiver preocupado com a sua saúde mental.

O SNAP-Ed está na comunidade fazendo programas presenciais e virtualmente conforme solicitado também. Ligue para 1-877-366-3874, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) ou siga-nos nas redes sociais para obter mais receitas e informações para famílias.

 RISNPEd

 URI\_Nutrition\_Ed

 Community Nutrition Education RI

 URI Nutrition

## Como Economizar nos Alimentos que Melhoram o Humor

 <p>Frutas Cítricas</p>	<p>Quando estiver fora da estação, escolha opções enlatadas. Procure frutas em suco 100% da fruta em vez de "xarope light" ou "xarope espesso".</p>
 <p>Frutas Vermelhas</p>	<p>Quando estiver fora da estação, escolha opções congeladas. Procure frutas congeladas sem adição de açúcar.</p>
 <p>Hortaliças</p>	<p>Preocupado que as verduras possam estragar antes de usá-las? Experimente hortaliças congeladas. Compre opções sem adição de sal ou molhos.</p>
 <p>Salmão</p>	<p>O salmão enlatado e o congelado são opções de baixo custo que oferecem os mesmos benefícios à saúde que o salmão fresco.</p>



### Um Café da Manhã Poderoso para Melhorar o Humor



#### Ingredientes

- 1 ovo grande
- 1 copo de água
- 1/2 copo de aveia em flocos grossos
- 1/2 banana amassada
- 1/2 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- Pitada de sal
- Opcional: frutas vermelhas frescas ou congeladas



**Serve: 1 Pessoa**  
**Rende: 1 Tigela**

#### Modo de Preparo

1. Bata o ovo com todos os outros ingredientes em uma tigela ou caneca própria para o microondas.
2. Cozinhe por 2 ½ a 3 ½ minutos na função alta do microondas.
3. Opcional: para melhorar o humor, cubra o mingau com frutas vermelhas frescas ou congeladas.

#### Dica Adicional:

Durante o inverno, não fazemos vitamina D suficiente, o que pode levar à depressão sazonal. É importante comer alimentos que contenham vitamina D para melhorar o humor. Experimente opções como salmão ou alimentos com adição de vitamina D, como leite, suco de laranja e alguns cereais.



Mais receitas para melhorar o humor no nosso site: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>