

BE A HEALTHIER VERSION OF YOU

What does a healthier version of you mean? Does it mean more energy, increased productivity, more relaxed, or healthier food choices? No matter what your answer is, it will be connected to nutrition. With so much information, the decision to live a healthier life can certainly be daunting but it is not. Whether you decide or not, it is a matter of life and death. So where do we begin?

As you know (or may not know) the body consists of different systems (the nervous system, the cardiovascular system, digestive, etc.) in which organs perform different functions. However, there are three that are connected and need to be understood in order to start linking healthy food with feeling good: the nervous system (brain and its components), cardiovascular system (heart and its blood vessels), and endocrine (hormones) are associated with many chronic diseases. So, how do we maintain a healthy brain, heart, and normal levels of our hormones through nutrition?

Brain functions depends on two types of nutrients: 1) macronutrients that include carbohydrates, fats, and proteins and 2) micronutrients that consist of vitamins and minerals. Even though many articles warn you about sugar and salt, glucose (what results from digesting carbohydrates) is the main source of fuel for your brain to function properly. The real problem is added sugar in food or artificial sweeteners. Excess glucose (when not used by the body) is stored as fat and sugar from any processed foods will destabilize your blood sugar levels. Combining fiber with a carbohydrate will prevent this. Last but not least, proteins and fats play a role in muscle function, production of hormones, communication between nerve cells and a host of other functions.

What about micronutrients? Vitamins and minerals comprise them and they are both required for different body functions and for a balanced diet. Vitamins are classified as water-soluble (B and C) and fat-soluble (A,D,E,K). The main one that is important for the brain is vitamin B (there are different ones called B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12). If you are deficient in one of the types, a vitamin B complex can be recommended unless you are deficient in vitamin B-12. What are examples of vitamin B-rich foods? Eggs and dark leafy vegetables (such as kale and spinach).

Have you heard of minerals? They are necessary for both growth and health and two types exist: macrominerals (calcium, phosphorus, magnesium, sodium, potassium, and chloride) are required in abundance. Microminerals are needed in trace amounts (iron, copper, iodine, zinc, and selenium).

As the brain is the control center of the body, it sends messages to the heart to circulate blood and distribute oxygen. Heart disease and stroke are the #1 and #3 causes of death and even though they can be hereditary and linked to an unhealthful diet, we can be proactive and reduce our risks. Healthy nutrition should become our #1 priority. Is fat the culprit? Sugar? Salt? Depending on what is consumed, any of the 3 can be, but fruits and vegetables must be increased and healthy fats need to become part of your diet. Two polyunsaturated fats (including monounsaturated) are considered the good fats and required by the body: omega-3 decreases blood pressure, decrease triglycerides, and delays buildup of plaque in blood vessels and omega-6 which lowers LDL ("bad" cholesterol and increases "good" cholesterol. Sources of omega-3 are: walnuts, salmon, sardines and for omega-6: vegetable oils such as safflower and corn oils (other sources can be found at www.health.harvard.edu).

Now that we looked at both the brain and heart, what is the one system that connects and controls the different body system? It is the endocrine system that is responsible for the release of hormones in blood. Hormones are chemical messengers that are produced by glands and released into the bloodstream to signal the organ to secrete a hormone. For example, insulin levels will increase in blood when released by the pancreas after a meal. However, the one hormone that needs attention (out of many) is cortisol (also called stress hormone). It is released by the adrenal glands which are located above the kidneys. It helps stabilize blood sugar levels, regulates metabolism, helps reduce inflammation and assists with memory formulation. In addition, it controls the effect on salt and water balance and therefore blood pressure. But, under stressful conditions, cortisol provides energy for an individual to fight or flee. However, if cortisol remains elevated, it will increase blood sugar which will be stored as fat, when not used. In this case, the stressor has to be removed and certain foods can reduce its effect.

As you digest this information (pun intended), the question is: what will be the next step for you? What are you waiting for? Deciding is not enough; commitment will sustain your decision to remain healthy. Let's eat for the health of it!

Español

SEA UNA VERSIÓN MÁS SANA DE USTED MISMO

¿Qué significa una versión más saludable de usted? ¿Significa más energía, mayor productividad, más relajación, u opciones de alimentos más saludables? No importa cuál sea su respuesta, estará conectada a la nutrición. Con tanta información, la decisión de vivir una vida más sana sin duda puede ser desalentadora, pero no lo es. Si decides o no, es una cuestión de vida o muerte. ¿Entonces, por dónde empezamos?

Como usted sabe (puede no saber) el cuerpo se compone de diferentes sistemas (el sistema nervioso, el sistema cardiovascular, digestivo, etc.) en el que los órganos desempeñan diferentes funciones. Sin embargo, hay tres que están conectados y necesitan ser entendidos para comenzar a ligar la comida sana con la sensación buena: el sistema nervioso (cerebro y sus componentes), sistema cardiovascular (corazón y sus vasos sanguíneos), y endocrino (hormonas) son asociados con muchas enfermedades crónicas. Entonces, ¿cómo podemos mantener un cerebro saludable, corazón y niveles normales de nuestras hormonas a través de la nutrición?

Las funciones cerebrales dependen de dos tipos de nutrientes: 1) macronutrientes que incluyen carbohidratos, grasas y proteínas y 2) micronutrientes que consisten en vitaminas y minerales. A pesar de que muchos artículos le advierten sobre el azúcar y la sal, la glucosa (lo que resulta de la digestión de los carbohidratos) es la principal fuente de combustible para su cerebro para funcionar correctamente. El verdadero problema es el azúcar añadido en los alimentos o edulcorantes artificiales. El exceso de glucosa (cuando no es usado por el cuerpo) se almacena

como grasa y el azúcar de cualquier alimento procesado desestabilizará los niveles de azúcar en la sangre. La combinación de fibra con un carbohidrato evitará esto. Por último, pero no menos importante, las proteínas y las grasas juegan un papel en la función muscular, la producción de hormonas, la comunicación entre las células nerviosas y una serie de otras funciones.

¿Qué pasa con los micronutrientes? Vitaminas y minerales los comprenden y ambos son necesarios para diferentes funciones del cuerpo y para una dieta equilibrada. Las vitaminas se clasifican como solubles en agua (B y C) y liposolubles (A, D, E, K). El principal que es importante para el cerebro es la vitamina B (hay diferentes llamados B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12). Si usted es deficiente en uno de los tipos, un complejo de vitamina B puede ser recomendado a menos que sea deficiente en vitamina B-12. ¿Cuáles son los ejemplos de alimentos ricos en vitamina B? Huevos y verduras de hoja oscura (como la col rizada y la espinaca).

¿Has oído hablar de minerales? Son necesarios tanto para el crecimiento como para la salud y existen dos tipos: macro minerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y cloruro) son necesarios en abundancia. Los micro minerales son necesarios en trazas (hierro, cobre, yodo, zinc y selenio).

Como el cerebro es el centro de control del cuerpo, envía mensajes al corazón para hacer circular la sangre y distribuir oxígeno. Las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares son las causas # 1 y # 3 de la muerte y aunque pueden ser hereditarios y vinculados a una dieta poco saludable, podemos ser proactivos y reducir nuestros riesgos. La nutrición sana debe convertirse en nuestra prioridad # 1. ¿Es la grasa el culpable? ¿Azúcar? ¿Sal? Dependiendo de lo que se consume, cualquiera de los 3 puede ser, pero las frutas y verduras deben ser aumentados y grasas saludables necesitan para convertirse en parte de su dieta. Dos grasas poliinsaturadas (incluyendo monoinsaturadas) son consideradas buenas grasas y requeridas por el cuerpo: los omega-3 disminuyen la presión arterial, disminuyen los triglicéridos y retrasan la acumulación de placa en los vasos sanguíneos y los omega-6, lo que disminuye el colesterol LDL. Las fuentes de omega-3 son: nueces, salmón, sardinas y para omega-6: aceites vegetales como cárdamo y aceite de maíz (otras fuentes se pueden encontrar en www.health.harvard.edu).

Ahora que miramos tanto el cerebro como el corazón, ¿cuál es el único sistema que conecta y controla el sistema corporal? Es el sistema endocrino el responsable de la liberación de hormonas en la sangre. Las hormonas son mensajeros químicos que son producidos por las glándulas y liberados en el torrente sanguíneo para señalar al órgano para secretar una hormona. Por ejemplo, los niveles de insulina aumentarán en la sangre cuando sean liberados por el páncreas después de una comida. Sin embargo, la única hormona que necesita atención (de muchos) es el cortisol (también llamada hormona del estrés). Es liberado por las glándulas suprarrenales que se encuentran por encima de los riñones. Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, regula el metabolismo, ayuda a reducir la inflamación y ayuda con la formulación de la memoria. Además, controla el efecto sobre el sal y el balance hídrico y, por lo

tanto, la presión arterial. Pero, bajo condiciones estresantes, el cortisol proporciona energía para un individuo para luchar o huir. Sin embargo, si el cortisol permanece elevado, aumentará el azúcar en la sangre que se almacenará como grasa, cuando no se utiliza. En este caso, el estresor tiene que ser eliminado y ciertos alimentos pueden reducir su efecto.

A medida que digiere esta información (juego de palabras intencionado), la pregunta es: ¿cuál será el próximo paso para usted? ¿Que estas esperando? Decidir no es suficiente; el compromiso mantendrá su decisión de mantenerse saludable. ¡Comamos por la salud!