



A lifestyle approach to improving mood and wellbeing

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

HIPPOCRATES

The Skinny on Sugar; the good, the bad and the case for moderation! Many people celebrate connection, friendship and love relationships with Valentine's Day sweets. In moderation this is fine for most people. But did you know that too much added sugar (sugar that is not naturally occurring in foods), can lead to low mood, brain fog and even depression? This month's Food and Thought Newsletter is dedicated to exploring the healthy (and less-healthy) sources of sugar and their impact on emotional health, as well as giving you some practical tips to decrease the amount of added sugar in your diet.



Do We Need Sugar to Survive? Yes, But.... What Type and How Much We Eat Matters.... A Lot!

Sugar is a form of carbohydrate, which the body needs for its preferred source of fuel. The body breaks down all carbohydrates into glucose, which enters the bloodstream and acts as a source of energy. Some sugars, such as glucose, fructose, and lactose, occur naturally in foods and drinks, while others do not. Added sugars refer to any sugars in foods that are NOT naturally occurring, such as sugar in baked goods. According to the American Heart Association, the body **does not need** any form of **added** sugar to function healthily. Eating too much sugar can have an impact on your mental health and cause issues in your daily life including sugar addiction, inflammation and depression.



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.

How Much Is Too Much?

The American Heart Association recommends a maximum daily added sugar intakes of no more than 10% of calorie intake (less than 36g or 9 teaspoons for males and less than 25g, or 6 teaspoons, for females). Children aged 2–18 years should have less than 25g a day.

Studies show, however, that adults are consuming roughly 77 g of added sugar each day, which is more than three times the recommended daily intake for females. Meanwhile, children are consuming close to 81 g each day.

Tips For Cutting Back on Sugar:



1. When thirsty, replace sugary drinks like sodas with water.
2. Reduce the amount of sugar you add to foods like pancakes, cereal, tea, and coffee. Start by cutting the amount of sugar by half and gradually reduce it from there.
3. Use fresh or dried fruit in cereal instead of sugar.
4. Reduce the amount of non-nutritive sweeteners. (Sweet'N Low, Splenda, Equal.)
5. Eat foods that contain natural sweeteners like fruit. If canned, purchase fruit in water or natural fruit juices and not syrup.
6. Read nutrition labels and avoid foods with high sugar content.

<https://www.webmd.com/diet/what-to-know-about-sugar-and-depression>

Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

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

HIPÓCRATES

El Flaco en Azúcar; ¡Lo bueno, lo malo y el caso de la moderación! Muchas personas celebran la conexión, la amistad y las relaciones amorosas con dulces para el Día de San Valentín. Con moderación, esto está bien para la mayoría de las personas. Pero, ¿sabías que el exceso de azúcar añadida (azúcar que no se encuentra naturalmente en los alimentos) puede provocar un bajo estado de ánimo, niebla mental e incluso depresión? El boletín Food and Thought de este mes está dedicado a explorar las fuentes saludables (y menos saludables) de azúcar y su impacto en la salud emocional, así como a brindarle algunos consejos prácticos para disminuir la cantidad de azúcar agregada en su dieta.



¿Necesitamos azúcar para sobrevivir? Sí, pero.... Qué tipo y cuánto comemos importa.... ¡Mucho!

El azúcar es una forma de carbohidrato que el cuerpo necesita como su fuente preferida de combustible. El cuerpo descompone todos los carbohidratos en glucosa, que ingresa al torrente sanguíneo y actúa como fuente de energía. Algunos azúcares, como la glucosa, la fructosa y la lactosa, se encuentran naturalmente en los alimentos y bebidas, mientras que otros no. Los azúcares añadidos se refieren a cualquier azúcar en los alimentos que NO se producen de forma natural, como el azúcar en los productos horneados. Según la Asociación Americana del Hogar, el cuerpo **no necesita** ninguna forma de azúcar **añadida** para funcionar de forma saludable. Comer demasiada azúcar puede tener un impacto en su salud mental y causar problemas en su vida diaria, incluida la adicción al azúcar, la inflamación y la depresión.



El Programa de Alimentos y Pensamiento trabaja para promover la conciencia y proporcionar asesoramiento a corto plazo en torno al importante vínculo entre ambos, nutrición y salud emocional. Para obtener más información o para una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentos y Pensamiento al 781-599-0110.

¿Cuánto es demasiado?

La Asociación Americana del Corazón recomienda una ingesta máxima diaria de azúcares añadidos de no más del 10% de la ingesta calórica (menos de 36 g o 9 cucharaditas para los hombres y menos de 25 g, o 6 cucharaditas, para las mujeres). Los niños de 2 a 18 años deben consumir menos de 25 g al día.

Sin embargo, los estudios muestran que los adultos consumen aproximadamente 77 g de azúcar agregada cada día, que es más de tres veces la ingesta diaria recomendada para las mujeres. Mientras tanto, los niños consumen cerca de 81 g cada día.

Consejos para reducir el consumo de azúcar:



1. Cuando tenga sed, reemplace las bebidas azucaradas como los refrescos con agua.
2. Reduzca la cantidad de azúcar que agrega a alimentos como panqueques, cereales, té y café. Comience reduciendo la cantidad de azúcar a la mitad y redúzcala gradualmente a partir de ahí.
3. Use frutas frescas o secas en cereales en lugar de azúcar.
4. Reducir la cantidad de edulcorantes no nutritivos. (Sweet'N Low, Splenda, Equal.)
5. Coma alimentos que contengan edulcorantes naturales como la fruta. Si está enlatada, compre fruta en agua o jugos de frutas naturales y no en jarabe.
6. Lea las etiquetas nutricionales y evite los alimentos con alto contenido de azúcar.

<https://www.webmd.com/diet/what-to-know-about-sugar-and-depression>