



تغذیه و ترک سیگار

تهیه و تنظیم: دکتر مریم آریافر، متخصص تغذیه بالینی

نیکوتین موجود در سیگار یک ماده ی محرک است که باعث افزایش سرعت هضم غذا میشود ، بنابر این سرعت سوخت و ساز در بدن یک فرد سیگاری بالاتر از یک فرد غیر سیگاری است. در زمان ترک سیگار سوخت و ساز به حالت عادی بازگشته و بدن کالری را آهسته تر می سوزاند، بنا براین اگر مطابق عادات غذایی قبل از ترک ، غذا بخورید ممکن است دچار اضافه وزن و یا چاقی شوید.

با رعایت برخی نکات تغذیه ای می توان از این افزایش وزن جلوگیری کرد .

مصرف سیگار باعث تغییر در عملکرد جوانه های چشایی زبان و گیرنده های بویایی می شود و بعد از ترک سیگار ممکن است طعم و بوی غذاها بسیار خوشایند تر از قبل باشند و این مسئله ممکن است بیمار را به غذا خوردن بیشتر وسوسه کند.

افراد سیگاری معمولاً عادت دارند چیزهایی مانند سیگار را به دهان خود نزدیک کنند، بنابراین ممکن است بعد از ترک سیگار ، برای جبران فقدان وجود آن مدام مواد غذایی را به دهان برده و این عمل باعث چاقی می شود.

نیکوتین موجود در سیگار باعث کاهش اشتها می شود و ترک آن ممکن است باعث افزایش اشتها و افزایش تمایل به مصرف مواد غذایی شود . در این زمان جویدن آدامس های بدون قند توصیه می شود .

ممکن است مصرف مواد غذایی در زمان احساس عصبانیت و یا افسردگی ناشی از ترک، افزایش یافته و مصرف برخی از مواد غذایی از جمله مواد قندی و نشاسته ای احساس آرامش بیشتری به بیمار بدهد. این امر منجر به افزایش وزن خواهد شد .

به منظور جلوگیری از افزایش وزن توصیه های زیر را انجام دهید:

1. وعده ی صبحانه را حتما در برنامه روزانه خود داشته باشید.
2. از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده جدا پرهیز کرده و غذاها را به صورت بخار پز مصرف نمایید.
3. از مصرف شیر و لبنیات پر چرب پرهیز کرده و انواع کم چرب را جایگزین نمایید.
4. غذاهای سرشار از فیبر مصرف کنید . فیبر باعث ایجاد حس سیری و سرکوب اشتها می شود. میوه و سبزی و غلات کامل (سبوس دار) و حبوبات را در برنامه غذایی خود به میزان کافی لحاظ کنید. سعی کنید به جای آب میوه و آب برخی سبزیجات مانند هویج، خود میوه و یا سبزی را مصرف کنید تا دریافت فیبر شما افزایش یابد.
5. روزانه 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
6. فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. هر هفته حدود 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشید.
7. بشقاب غذای خود را به 3 بخش تقسیم کنید نصف بشقاب از سبزیجات باشد ، یک چهارم با غلات مانند برنج یا ماکارونی و یک چهارم دیگر نیز با گوشت و یا جایگزین های آن مانند مرغ و ماهی و یا حبوبات پر شود.



- بعد از غذا امسواک زده و یک قرص نعنا مصرف نمایید تا برای غذا خوردن مجدد وسوسه نشوید.
- مصرف برخی ادویه ه اومکملهای غذایی مانند دارچین، زنجبیل، نعنا فلفلی، جینسینگ و فلفل قرمز در ترک سیگار کمک کننده هستند.
- سعی کنید دست و دهان خود را با مصرف برخی میان وعده های کم کالری مشغول نمایید از جمله برشهای کوچک هویج و خیار و یا برشهای کوچک میوه و یا جیره جیره نوشیدن آب، شیره و یا چای کمرنگ.
- به عنوان میان وعده های کم کالری هریک از موارد زیر میتواند مفید باشد:
 - ☐ 4 عدد گردو یا 6 عدد بادام یا 12 عدد پسته خام (بدون نمک)
 - ☐ یک فنجان آب سبزیجات مانند آب هویج
 - ☐ نصف فنجان میوه های خرد شده همراه با یک فنجان ماست کم چرب
 - ☐ 2 عدد میوه خرد شده به قطعات کوچک
 - ☐ یک فنجان پاپ کورن کم نمک
 - ☐ یک فنجان حبه های انگور قرمز یا سبز فریز شده دارای ترکیباتی به نام پلی فنل می باشند و از بروز سرطان جلوگیری میکنند
 - ☐ یک فنجان گوجه فرنگی های انگوری که حاوی لیکوپن هستند و از سرطان ها جلوگیری می کنند.

فواید ترک سیگار

- بعد از 6 ساعت ضربان قلب و فشار خون شما کاهش می یابد.
- بعد از یک روز سطح مونوکسید کربن خون شما کاهش یافته و اکسیژن راحت تر به قلب و عضلات اسکلتی میرسند. با افزایش خون رسانی نوک انگشتان شما نیز گرم تر میشوند.
- بعد از یک هفته حس های چشایی و بویایی بهبود یافته و خلط و غبار از ریه های شما پاک میشوند
- بعد از 2 ماه سرفه های شما کاهش یافته سیستم ایمنی تقویت شده و جریان خون اصلاح می یابد.
- بعد از 6 ماه ریه های شما بهتر کار کرده و ترشحات کمتری تولید می شوند .