



رژیم غذایی در ترک سیگار

هر حرکت و تغییری اگر با تغذیه‌ی مناسب همراه باشد، مطمئناً نتیجه‌بخش‌تر است. در ترک سیگار نیز رژیم غذایی مناسب و استفاده از مکمل‌های غذایی مناسب، ترک را آسان‌تر می‌کند.

برنامه‌ی غذایی منظم در ترک سیگار، علاوه‌بر ساده کردن ترک، باعث جلوگیری از پرخوری گشته و در نتیجه از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند. هم‌چنین تغذیه‌ی خوب و مناسب، نقش مهمی در بهبود روند ترک دارد.

مصرف پروتئین و اسیدهای چرب ضروری (مانند امگا ۳)، به میزان کافی باعث ثابت ماندن قند خون و هورمون‌های ضروری برای کنترل استرس می‌گردد. بهتر است تعداد وعده‌های غذایی در روز، بیش‌تر ولی از حجم آن کاسته شود.

مصرف دانه‌های گیاهی، گردو و بادام باعث کاهش استرس و رفع اضطراب و افسردگی می‌شود.

هنگام ترک، استفاده از مایعات کم‌کالری مانند آب، به دفع سموم کمک بیش‌تری می‌کند. پس مرتب آب و مایعات بنوشید تا بدن تا آن تازه و زنده گردد.

به‌جای سیگار، کشمش، انجیر خشک و آلو مصرف کنید.

از غذاهای پرادویه، چرب و پرنمک که میل فرد را به سیگار بیش‌تر می‌کند، اجتناب کنید.

هنگام ترک سیگار، از موادی که محیط بدن را اسیدی می‌کنند، اجتناب شود؛ موادی مانند: سوسیس، کالباس، کنسروها، غذاهای پخته‌شده در مایکروویو، جوانه‌ی گندم، پنیر، بادام‌زمینی، چای پررنگ، جگر، دل و قلوه، سیرابی، ماء‌الشعیر، آب‌میوه‌های ترش، نوشابه، قهوه، گوشت قرمز، دانه‌های روغنی، عدس و...

مصرف اسفناج و برگ‌چغندر به دلیل قلبیایی کردن محیط بدن، در ترک سیگار مفید است. این مواد باعث می‌شوند نیکوتین در بدن باقی‌ماند و

- نیاز به این ماده کم شود.
- جو دوسر سرشار از فیبر، ویتامین ب۱، ای، ث و سایر املاح است. هم‌چنین باعث آرامش اعصاب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که در رژیم غذایی‌شان جو دوسر بوده، سریع‌تر و راحت‌تر سیگار را ترک کرده‌اند.
- کاهو، سیر، هویج و عرق شاتره، از دیگر موادی هستند که به ترک سیگار کمک می‌کنند.
- برای کنترل پرخوری عصبی ثانویه ناشی از ترک سیگار، مصرف مواد غذایی کم‌کالری پرفیبر مانند سیب، هویج، کاهو، اسفناج، خیار و گوجه‌فرنگی کمک‌کننده است.
- هنگام ترک، تا حد امکان از میوه‌های تازه و رسیده که ترش نیستند، استفاده کنید.
- در دوران ترک، مصرف آب‌هویج توصیه می‌گردد. هم‌چنین مصرف غذاهای غنی از پتاسیم مانند سبزیجات برگ‌پهن، موز، میوه‌جات خشک و سیب‌زمینی، مفید است.
- هنگام ترک، خوردن غذاهای اصلی در روز کافی نیست و خوردن میان‌وعده‌ها، کمک زیادی در مراحل ترک سیگار می‌کند. نیازهای تغذیه‌ای فرد را تأمین کرده، از تنش‌های روحی و اختلالات رفتاری و پرخاش‌گری او می‌کاهد.
- ترک سیگار باعث کاهش حرکت روده‌ها و در بعضی موارد سبب یبوست می‌گردد بنابراین مصرف غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات تازه، سوپ سبزیجات، خورشت‌های سبزیجات کم‌روغن، کاهو، کدو پخته، گل‌کلم، خیار و گوجه توصیه می‌شود.

دکتر آرش نیک‌خلق

