

رژیم غذایی مناسب برای سیگاری ها

تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد و براساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند - که بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می افتد - و به مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده اند، جان خود را از دست می دهند.

سوال بسیار رایجی که همیشه پرسیده می شود، این است که سیگاری ها چه غذاها و ویتامین هایی مصرف کنند و اصولا نیازهای تغذیه ای افراد سیگاری چگونه باشد تا عوارض سیگار را کمتر کند.

با توجه به این که پس از ترک سیگار، اشتهای فرد افزایش و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، طبیعتا کالری دریافتی بدن زیاد می شود، بنابراین افراد اضافه وزن پیدا می کنند و دچار چاقی می شوند که این مساله بویژه در خانم ها خوشایند نیست.

افراد سیگاری عمدتا بر اثر استعمال دخانیات کم اشتها می شوند. به همین دلیل است که اغلب آنها ضعیف و لاغر هستند و از سوی دیگر تمایلی هم به مصرف میوه و سبزیجات ندارند. در حالی که این گروه از افراد جامعه به علت افزایش استرس اکسیداتیو در بدن و فلزات سنگین موجود در سیگار نیاز به میوه و سبزیجات بیشتری نسبت به افراد عادی دارند.

نقش تغذیه در کاهش تمایل به مصرف سیگار

مصرف چای و قهوه در سیگاری ها زیاد است و مصرف میوه و سبزی در این افراد کمتر از افراد غیرسیگاری است. بعضی از آنها سیگار را با معده خالی حتی قبل از صبحانه استعمال می کنند.

نتیجه مطالعات نشان می دهد، مصرف مواد غذایی که به قلیایی شدن محیط بدن کمک می کنند، در تسریع روند درمان افراد علاقه مند به ترک سیگار بسیار موثر است.

در واقع زمانی که PH خون قلیایی است ، میل به کشیدن سیگار کاهش یافته، همچنین خون قابلیت حمل اکسیژن بیشتری دارد؛ لذا استفاده از میوه هایی مثل انواع لیمو ، گریپ فروت، هندوانه و سبزیجاتی مانند جعفری، اسفناج، کلم بروکلی، کاهو و سیر و همچنین مواد غذایی چون چای سبز، روغن زیتون، روغن بذر کتان از قابل توصیه ترین مواد غذایی در جهت قلیایی کردن محیط بدن و بالتبع آمادگی افراد در جهت ترک سیگار می باشند.

نکته جالب توجه اینجاست که با اینکه لیمو و گریپ فروت از لحاظ شیمیایی اسیدی هستند، اما تحقیقات نشان می دهند که وقتی در داخل بدن متابولیزه می شوند، تاثیرات قلیایی بر PH بدن ایفا می کنند.

همچنین بر این اساس افرادی که در آستانه ترک قرار دارند یا مراحل ترک سیگار را پشت سر می گذارند، بهتر است مصرف مواد غذایی که منجر به اسیدی شدن محیط بدنشان می شود را کاهش دهند؛ زیرا همان طور که بیان شد مصرف این مواد میزان علاقه افراد به مصرف سیگار را افزایش می دهد. این مواد غذایی شامل انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، قهوه، گوشت قرمز، تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، جوانه گندم، پنیر، بادام زمینی و گردو می باشد .

از دیگر نکات قابل توصیه برای آمادگی افراد جهت ترک سیگار، مصرف روزانه جو دوسر، برگ چغندر، زنجبیل، دارچین، شلغم، کشمش، انجیر خشک، بادام، عرق زنیان و شاه تره است؛ این مواد غذایی علاوه بر آنکه انرژی لازم را برای مقاومت بدن فرد افزایش می دهد، موجب افزایش سطح ایمنی دستگاه تنفسی به ویژه ریه ها نیز می گردند.

نیاز تغذیه ای در افراد سیگاری

استعمال دخانیات میزان استرس اکسیداتیو، رادیکال های آزاد و فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و کادمیوم در بدن را بالا می برد که برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به مواد آنتی

اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم است و این ترکیبات به وفور در میوه و سبزیجات یافت شده و باید در وعده های غذایی افراد سیگاری بیشتر باشد.

همچنین لبنیات (شیر، ماست، کشک، دوغ و...) به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می شود که باز هم توصیه می شود مصرف مواد لبنی در افراد سیگاری نسبت به افراد عادی بیشتر باشد.

داشتن الگوی غذایی صحیح شامل میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت سفید (ماهی و مرغ) ، لبنیات کم چرب، مغز گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی نمک و همچنین استفاده از میان وعده های مناسب در کنار وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام از عوارض کشیدن سیگار می کاهد.

داشتن تنوع غذایی، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت یک استکان)، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار و جایگزین کردن آن با لبنیات کم چرب همواره با مواد نشاسته ای نظیر نان و ماست و یا نان و پنیر، شیر و عسل یا شیر و خرما و افزایش فعالیت فیزیکی روزانه همراه با نفس عمیق در کاهش عوارض سیگار بسیار موثر است.

تغذیه در شرایط ترک سیگار

در این میان، افرادی هم هستند که توانسته اند سیگار را ترک کنند و حتما باید توصیه های تغذیه ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک سیگار را رعایت کنند.

وی پیشنهاد می کند در شرایط ترک و پس از آن مصرف گروه های میوه جات و سبزیجات و لبنیات کم چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده ها این ترکیبات را در وعده های غذایی خود بگنجانند. چرا که استفاده از این مواد غذایی تمایل به مصرف سیگار را کاهش می دهند و از طرفی کم کالری بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشی از ترک سیگار می شوند. در کنار آن افزایش فعالیت های روزانه مثل پیاده روی تند همراه با تنفس عمیق بسیار موثر است.

ترک نیکوتین سبب ایجاد حس عصبانیت می شود و کافئین فقط علائم ترک را بدتر می کند. به هنگام خستگی، تمایل به کشیدن سیگار و خوردن غذا افزایش می یابد، بنابراین وقتی احساس خستگی می کنید، حتما بخوابید.

اگر تصمیم گرفته اید سیگار کشیدن را کنار بگذارید، توصیه های تغذیه‌ای زیر به شما در این راه کمک می کند:

خشکی دهان، دردناکی گلو، لته ها یا زبان:
نوشیدن گه گاه و تدریجی آب یخ، آبمیوه یا جویدن آدامس

سردرد:

گرفتن دوش آب گرم

مشکلات خوابیدن:

پرهیز از نوشیدن مایعات کافئین دار از ساعت ۶ عصر به بعد

بی نظمی در دفع:

افزودن فیبر موجود در میوه و سبزیجات خام و نان و غلات کامل به رژیم غذایی، نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب

خستگی:

خواب کوتاه بین روز

گرسنگی:

نوشیدن آب یا نوشیدنی های کم کالری و خوردن میان وعده ای سبک

تحریک پذیری:

پیاده روی، فرو رفتن در وان آب گرم و انجام روش های آرام سازی

افزایش وزن و ترک سیگار

افزایش وزن به دنبال اقدام به ترک سیگار به چندین علت رخ می دهد که عبارت هستند از:

سیگار کشیدن می تواند بر روی سوخت و ساز بدن اثر بگذارد. با ترک سیگار افزایش وزن مختصری در اثر از بین رفتن این عامل در بعضی از افراد رخ می دهد.

خوردن میان وعده بین وعده های غذایی اصلی یا افزایش اندازه سهم کلی غذا به راحتی منجر به مصرف چند صد کالری اضافی انرژی در روز می شود. خوردن فقط ۱۰۰ کالری اضافی در روز باعث افزایش نیم کیلوگرم چربی در طی فقط یک ماه و ۵ کیلوگرم در یک سال و ۵۲ کیلوگرم در عرض ده سال می شود!

منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه (B) مانند انواع نان و غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات به آرامش اعصاب یاری می رسانند

بنابراین چگونگی مقابله با گرسنگی های طی دوران ترک سیگار بسیار اهمیت دارد. به طور مثال، می توانید فعالیت های دیگری را جایگزین سیگار کشیدن نمایید، به عنوان میان وعده از میوه یا آدامس بدون شکر برای ارضاء تمایل به خوردن شیرینی استفاده نمایید، کارهای دستی انجام دهید و عمل گرفتن سیگار با دست را با کارهای دیگری نظیر بازی با پازل و گرفتن مداد یا خودکار در دست جایگزین کنید، سعی کنید از نوشیدن مایعات کافئین دار مانند سودا، قهوه، چای و شکلات خودداری کنید.

ترک نیکوتین سبب ایجاد حس عصبانیت می شود و کافئین فقط علائم ترک را بدتر می کند. به هنگام خستگی، تمایل به کشیدن سیگار و خوردن غذا افزایش می یابد، بنابراین وقتی احساس خستگی می کنید، حتما بخوابید.

به منظور کاهش تنش، از روش های آرام سازی مانند مراقبه، پیاده روی و کشیدن نفس های عمیق استفاده نمایید.

کارهایی که شما را به کشیدن سیگار و یا غذا خوردن در زمانی که گرسنه نیستید(مثلا تماشای تلویزیون) وا می دارد، محدود نمایید. در چنین شرایطی خود را با خواندن مجله و کتاب سرگرم کنید.

هر بار که دست در جیب خود می کنید، بهتر است به جای سیگار، کشمش، انجیرخشک بیابید نسبت به بروز مختصری افزایش وزن، خونسرد باشید و بدانید که ترک سیگار بهترین کاری است که می توانید برای بدن تان انجام دهید.

پس عادات غذایی خود را این گونه اصلاح کنید

- مقادیر فراوانی غلات، سبزیجات و انواع میوه های تازه بخورید.
- غذاهای کم چربی و بدون چربی و نوشیدنی های کم کالری بخورید.
- برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن بدون انرژی و چربی اضافی، از لبنیات کم چربی، گوشت لخم، ماهی و حبوبات استفاده کنید.
- تا می توانید غذاهای پرچربی، پر شکر و فقیر از نظر مواد مغذی را محدود کنید.
- چون سیگار کشیدن نیاز بدن به ویتامین C را بالا می برد، از منابع غذایی حاوی ویتامین C (مانند مرکبات، انواع کلم، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و سایر انواع توت، طالبی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز) به مقدار کافی مصرف کنید.
- منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه B مانند انواع نان و غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات) به آرامش اعصاب یاری می رسانند.
- هر بار که دست در جیب خود می کنید، بهتر است به جای سیگار، کشمش، انجیرخشک و نخودچی بیابید!

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق **تدبیر نصیر**

WWW.TADBIRENASIR.COM