

بهترین و بدترین مواد غذایی برای ترک سیگار

برخی از غذاها می‌توانند شانس شما را برای ترک سیگار افزایش دهند و برخی ممکن است ترک این عادت را سخت‌تر کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون و به نقل از نشریه پزشکی Everyday Health؛ همزمان با روز جهانی بدون دخانیات؛ ۳۱ ماه می، کارشناسان یادآور می‌شوند که دود تنباکو ترکیبی سمی از حدود ۷ هزار ماده شیمیایی آزاد می‌کند که برخی از آنها می‌توانند به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب برسانند و حس چشایی و حتی بویایی را کاهش دهند. خبر خوب: این آسیب همیشه دائمی نیست. مطالعات نشان داده که در عرض دو هفته پس از ترک، متوجه خواهید شد که می‌توانید از طعم‌ها لذت ببرید.

در این میان، برخی از غذاها می‌توانند شانس شما را برای ترک سیگار افزایش دهند و برخی ممکن است ترک این عادت را سخت‌تر کنند:

بهترین: شیر

اگر احساس کردید که هوس سیگار دارید، یک لیوان شیر بخورید. در مطالعه‌ای که در مجله Nicotine & Tobacco Research منتشر شده، محققان از گروهی متشکل از ۲۰۹ سیگاری پرسیدند که کدام غذاها با طعم سیگار تداخل دارند. محصولات لبنی یکی از غذاهایی بود که طعم سیگار را بدتر می‌کرد.

بدترین: قهوه

برخلاف شیر، قهوه و سیگار اغلب دست‌به‌دست هم می‌دهند. این دو از نظر روانی به هم مرتبط و تقریباً جدایی‌ناپذیرند. خوردن قهوه مساوی است با سیگار کشیدن. مطالعات مختلف نیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار به عنوان چیزی که باعث طعم بهتر سیگار می‌شود، نام برده‌اند.

بهترین: میوه‌ها و سبزیجات

بر اساس مطالعه دیگری که در ژورنال Nicotine & Tobacco Research منتشر شده است، سیگاری‌ها نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند، تمایل به خوردن میوه و سبزی کمتری دارند. متخصصان کلینیک مایو توصیه می‌کنند که وقتی احساس می‌کنید که هوس تنباکو در شما تشدید می‌شود، هویج خام یا هر میوه و سبزی ترد و خوشمزه را بخورید. موسسه ملی سرطان در آمریکا جویدن سیب یا کرفس را پیشنهاد می‌کند، زیرا مشغول نگه داشتن دهان ممکن است نیاز روانی به سیگار را متوقف کند.

بدترین: الکل

مردم اغلب هنگام نوشیدن آبجو، شراب یا سایر نوشیدنی‌های حاوی الکل، سیگار می‌کشند این چیزها به قدری به هم مرتبط هستند که فرد حتی مجبور نیست هنگام نوشیدن آبجو به فکر روشن کردن سیگار باشند. بلکه این یک عمل خودکار است. همچنین، مطالعه منتشر شده در Nicotine & Tobacco Research از الکل به عنوان چیزی که طعم سیگار را بهتر می‌کند، نام برده است. سعی کنید در اولین ماه بدون سیگار، از مصرف الکل خودداری کنید، بخصوص زمانی که خطر کشیدن سیگار در بالاترین حد است.

بهترین: پاپ‌کورن و سایر تنقلات

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، میل شما به میان‌وعده‌ها بیشتر می‌شود، عمدتاً به این دلیل که دیگر نمی‌توانید دست و دهان خود را با سیگار درگیر کنید. اگر برای دفع میل به سیگار کشیدن نیاز دارید چیزی را در دهان خود بگذارید، پاپ‌کورن را امتحان کنید. این میان‌وعده کم‌کالری نه تنها با مشغول نگه داشتن دست‌ها و دهان به ترک سیگار کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید. کلینیک مایو همچنین استفاده از دانه‌های آفتابگردان، آدامس‌های بدون قند یا آبنبات‌های سفت را برای کمک به ترک سیگار توصیه می‌کند.

بدترین: گوشت

مطالعات نشان داده که محصولات گوشتی مانند قهوه و الکل باعث طعم بهتر سیگار می‌شود.

بدترین: غذاهای تند و شیرین

به گفته انجمن سرطان آمریکا، زمانی که می‌خواهید سیگار را ترک کنید، بهتر است از مصرف غذاهای تند و شیرین پرهیز کنید، زیرا این مواد باعث

می‌شوند که افراد تمایل بیشتری به سیگار داشته باشند.

منبع: دویچه وله