

戒菸飲食

劉菊秀 (台北醫學大學附設醫院營養師)

現代人工作壓力大，沒有適當的紓壓方式，因此很多人會選擇用抽菸來釋放自己的壓力，但也因此造成了對身體有更不好的影響。

香菸中的成份有尼古丁、焦油、刺激性物質，而其中又包含了許多致癌物質。抽菸不只影響到自己的健康，輕微的導致粘膜損害、慢性支氣管炎、消化道潰瘍，嚴重的可能導致肺癌、喉頭癌、咽頭癌、食道癌等等，還會讓週遭的親朋好友吸到二手菸，影響到家人的健康，造成小朋友智力不足，孕婦會有早產或是生下畸型兒的可能。

因此，有抽菸習慣的民衆要好好思考戒菸的好處，不僅為了自己的身體健康，還要考慮到親愛家人的幸福，以及實際層面的經濟考量，戒菸是最好的選擇。

如果你開始戒菸，可能因為戒菸後新陳代謝速度較慢，消耗熱量減少，或是味覺、嗅覺改善，更覺得食物的美味，使你食慾增加，或是因為想滿足吸菸的口慾，而以其他食物替代(如：零食、口香糖)，不知不覺中增加了熱量的攝取，導致戒菸後的體重開始有上升的現象。因此要跟您提醒，戒菸在飲食上需要注意的地方：

1. 避免喝咖啡或含咖啡因的飲料或酒：避免刺激性物質引起抽菸的慾望。
2. 多吃蔬果，少吃肉類：多吃新鮮蔬果，

經過充分的咀嚼，可以降低吸菸的慾望

3. 多補充維生素C：有效抑制吸菸的慾望，如：芭樂、柳丁、青椒等。
4. 補充維生素B群、鈣質和鎂：幫助紓解戒菸的壓力，減輕戒菸時的焦慮，幫助睡眠，如：深綠色蔬菜、堅果類、小魚乾、豆製品、乳製品等。
5. 飲食盡量清淡：少吃刺激性食物，如麻辣火鍋，藉以降低菸癮。
6. 不可吃太飽：血液會集中在消化器官，腦部的血量會減少，削減意志力。
7. 多喝水：戒菸後會有口乾的現象，需要多補充水分，亦可將體內積留的尼古丁排出。
8. 規律運動：維持良好運動習慣，轉移注意力。
9. 常測量並控制體重：運動及控制飲食，少吃高熱量、油炸物、甜點、零食、飲料。

如果你是個吸菸者，想想戒菸的好處，以及吸菸的壞處，找出戒菸的動機，開始戒菸的行動，會有許多方式可以協助你戒菸，可到附近醫院詢問是否有戒菸門診，由專業的醫療團隊－醫師、護理師、營養師，與你一起努力，把菸癮戒掉。如果你已經在嘗試戒菸，要注意飲食內容，控制飲食才可以維持良好體態，加上你的意志力，家人的支持也是相當重要的喔！