



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Антиникотиновая диета

Бросить курить непросто. Миллионы людей пытаются сделать это, затем вновь возвращаясь к пагубному пристрастию. Между тем, помочь избавиться от табакокурения могут продукты, точнее специальная «антитабачная» диета, которая испортит табачный вкус и станет дополнительным стимулом для желающих бросить курить.

Постарайтесь отказаться от **алкоголя и напитков с кофеином** – чая, кофе, колы. После употребления в пищу этих стимуляторов желание затянуться сигаретой обостряется. Алкоголь и напитки с кофеином можно успешно заменить минеральной водой, натуральными соками и травяным чаем.

Употребляйте **меньше сладкого** (в том числе и фруктов). Сладкая пища весьма коварна: сначала от нее наблюдается положительный эффект (повышается настроение, уходит чувство голода), однако вскоре пробуждается центр удовольствий, и начинает требовать свое. В перечень вожаемых наслаждений стандартно входят и сигареты. Поэтому ешьте лучше кислые фрукты (яблоки, груши, сливы).



Насыщайте организм **витаминами и антиоксидантами**:

для стабилизации клеточных мембран и защиты от свободных радикалов нужен **витамин E**;

освежит ткани организма и снизит вероятность получения рака легких **витамин A**;

омолодить кожу и защитить клетки от разрушения токсическими веществами помогут **витамины группы B и витамин C** (квашеная капуста, черная смородина, облепиха, шпинат);

эффективно бороться с раздражительностью во время отказа от курения поможет **магний** (отруби, проростки пшеницы, тыква и ее семечки, морковь, курица, кедровые орехи, сухофрукты);

вкус сигареты портится после выпитого стакана воды, сока или молока;

снимают никотиновую «ломку» **баклажаны и кабачки**. В них много никотиновой кислоты, которой так не хватает тем, кто бросает курить (в сравнении с сигаретами это ничтожные дозы: в 10 г. баклажанов содержится 1 мкг. никотиновой кислоты, а в одной сигарете – до 1000 мкг никотина!). Считается, что ежедневный прием в пищу баклажанов может заменить никотиновый пластырь; много никотиновой кислоты также в **картофеле, томатах, сладком перце**;

желание курить отбивает **имбирь**. Положите на язык кусочек имбиря и сосите как леденец. Жгучий, но приятный вкус сразу снимет желание закурить, заодно он прекрасно освежает дыхание;

содержащиеся в **капусте брокколи** полезные вещества помогут защитить ваши легкие;

хорошо отбивает тягу к табаку полезные «зеленые» перекусы-**листья салата или петрушка**, а также **тыквенные или подсолнечные семечки** (лучше неочищенные, чтобы съесть меньше);

если нестерпимо захотелось курить, нужно съесть что-нибудь кислое, например, грейпфрут, или выпить лимонного сока. Это снизит чувствительность рецепторов, отвечающих за восприятие табака.

Существуют убедительные доказательства того, что отказ от табакокурения приводит к набору веса. Чтобы не набирать вес, бросающим курение нужно: кушать меньше острого, соленого, жареного и копченого: такая еда раздражает определенные вкусовые рецепторы, провоцируя желание закурить; употреблять в умеренных количествах пряности; уменьшить размер порции на 20% и сократить интервалы между приемами пищи; заменить калорийные, легкоусвояемые продукты на те, в которых мало жиров; углеводы – на «долгоиграющие» (если мясо и рыба, то постные, тушеные, сваренные на пару; лимонный сок, бальзамический уксус или натуральный йогурт вместо майонеза и калорийных соусов; хлеб – зерновой; сметана – пониженной жирности; вместо картошки – гречка, неочищенный рис, макароны из твердых сортов пшеницы).

Не лишайте себя удовольствий: отказ от курения – это стресс, а сладости – натуральный антидепрессант. Но вместо тортов, пирожных и конфет выбирайте сухофрукты или мед. Если раньше не представляли жизнь без шоколада, ешьте не молочный, а горький по 2-3 дольки после еды.

Помните: антиникотиновой диете должно сопутствовать ваше твердое решение – не курить!