

رژیم غذایی مناسب برای سیگاریها



تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر 8 ثانیه يك نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و براساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند...

تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان داده است که در هر 8 ثانیه يك نفر در دنیا بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد و براساس همین نتایج چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند - که بیش از 70 درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد - و به مدت 20 سال یا بیشتر به این عمل ادامه دهند، بین 20 تا 25 سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

آمارها همچنین می‌گویند دست‌کم 14 نوع سرطان در بدن بر اثر استعمال دخانیات ایجاد می‌شود که هر فرد با مصرف يك بسته سیگار روزانه 200 پك و ماهانه 70 هزار پك به سیگار می‌زند. با هر پك سیگار هم 80 ماده سرطان‌زا وارد بدن می‌شود. با این وجود فارغ از این آمارها و ارتباط تنگاتنگ کشیدن سیگار و ابتلا به سرطان، پزشکان معتقدند رابطه معناداری بین استعمال سیگار و تغذیه وجود دارد.

دکتر منصور رضایی در گفتگو با «جام‌جم» می‌گوید: بین استعمال دخانیات و تغذیه ارتباط متقابل وجود دارد. افراد سیگاری عمدتاً بر اثر استعمال دخانیات کم‌اشتها می‌شوند. به همین دلیل است که اغلب آنها ضعیف و لاغر هستند و از سویی 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

تحقیقات نشان می‌دهد برخی از ترکیبات بویژه سبزیجات به دلیل قلیایی کردن محیط خون سبب کاهش دفع نیکوتین بدن می‌شود. بنابراین میل به استعمال سیگار را کاهش می‌دهند و عکس این قضیه نیز صادق است.

به گفته رضایی، مصرف چای و گوشت بویژه گوشت قرمز به علت ادراک‌آور بودن و اسیدی کردن محیط خون باعث افزایش دفع نیکوتین می‌شوند و تمایل به مصرف سیگار در این افراد افزایش می‌یابد. احتمالاً در بین خانواده، دوستان و آشنایان افراد سیگاری زندگی می‌کنند که با مشکلات متعددی مواجه هستند و عادات خاصی نسبت به دیگران از خود بروز می‌دهند. افراد سیگاری عمدتاً نامنظم غذا می‌خورند و میان‌وعده هم ندارند. تنوع غذایی آنها کم است و گاهی مواقع بعضی از گروه‌های غذایی را اصلاً مصرف نمی‌کنند و حتی اکثر آنها تمایل به غذای چرب دارند.

این متخصص تغذیه معتقد است مصرف چای و قهوه در سیگاری‌ها 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 می‌کنند.

ویتامین E، C، و سلنیوم

دکتر رضایی درباره نیازهای تغذیه‌ای در افراد سیگاری می‌افزاید: در افراد سیگاری استعمال دخانیات میزان استرس اکسیداتیو، رادیکال‌های آزاد و فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و کادمیوم در بدن را بالا می‌برد که برای کاهش میزان این مواد در بدن نیاز به مواد آنتی‌اکسیدان نظیر ویتامین C و E و سلنیوم است و این ترکیبات به وفور در میوه و سبزیجات یافت شده و باید در وعده‌های غذایی افراد سیگاری بیشتر باشد. همچنین لبنیات (شیر، ماست، کشک، دوغ و...) به طور رقابتی مانع جذب فلزات سنگین موجود در سیگار می‌شود که باز هم توصیه می‌شود 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 کم‌چرب، مغز گردو، بادام، پسته و فندق تازه و بی‌نمک و همچنین استفاده از میان‌وعده‌های مناسب در کنار وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام از عوارض کشیدن سیگار می‌کاهد.

به گفته دکتر رضایی داشتن تنوع غذایی، استفاده کافی از مایعات (به صورت منظم هر ساعت يك استکان)، کاهش مصرف افراطی چای و قهوه جهت کاهش اضطراب پس از ترک سیگار و جایگزین کردن آن با لبنیات کم‌چرب همواره با مواد نشاسته‌ای 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 توانسته‌اند سیگار را ترک کنند و حتماً باید توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از چاقی پس از ترک سیگار را رعایت کنند.

این متخصص تغذیه اعتقاد دارد با توجه به این که پس از ترک سیگار، اشتهاى فرد افزایش و سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد، طبیعتاً کالری دریافتی بدن زیاد می‌شود، بنابراین افراد اضافه وزن پیدا می‌کنند و دچار چاقی می‌شوند که این مساله بویژه در خانم‌ها

خوشایند نیست.

وي پیشنهاد مي‌کند در شرایط ترك و پس از آن مصرف گروه‌هاي میوه‌جات و سبزیجات و لبنیات کم‌چرب و حبوبات افزایش یابد و خانواده‌ها این ترکیبات را در وعده‌هاي غذایی خود بگنجانند. چرا که استفاده از این مواد غذایی تمایل به مصرف سیگار را کاهش می‌دهند و از طرفي کم‌کالري بوده و در نهایت باعث جلوگیری از اضافه وزن و چاقی ناشي از ترك سیگار می‌شوند. در کنار آن افزایش فعالیت‌هاي روزانه مثل پیاده‌روي تند همراه با تنفس عمیق بسیار موثر است.