

قواعد غذائية تساعد على تقليل ضرر التدخين

-تخفيف الضرر

الهدف هو تقليل ضرر دخان التبغ وتعزيز قدرة الجسم على مواجهة الأذى الناجم عنه. ويوصي الأطباء بإيلاء الأطعمة الغنية بالبروتينات والسهلة الهضم كالحليب والسّمك والبيض واللحوم غير الدهنية الأولوية. ومن الأفضل تجنب المواد المسرطنة (مثل الدهون التقلابية Trans fat أي الدهون المحولة حرارياً) من غير تلك الموجودة في السجائر.

-لا تجوعوا أنفسكم

إن عدم تناول الطعام في الوقت المناسب يمكن أن يثير تشنج الشرايين وهذا يحدث بالفعل لدى المدخنين، إضافة إلى أن التدخين خلال التجوع يتسبب أكثر في تسميم الجسم بالنيكوتين في الفواصل الطويلة بين فترات تناول الطعام.

-الإفطار قبل كل شيء

يجب على المدخنين بشراهة الانتباه إلى وجبات الطعام الرئيسية كالطور والغداء والعشاء إضافة إلى الوجبات الخفيفة وعدم تفويتها.

ويجب تناول طعام الفطور قبل السجارة لأن التدخين على الريق يمكن أن يؤدي إلى تطور أمراض خطيرة. ومن الأفضل الإقلاع عن العادة الصباحية المحببة عند الكثيرين وهي الجمع بين التدخين وشرب القهوة.

-المزيد من الفيتامينات

يوصي الخبراء بإدراج المزيد من المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات وبخاصة "فيتامين أ" أو "الريتينول" وحمض الأسكوربيك و" الفيتامينات من مجموعة بي" أو الأقرص المتعددة الفيتامينات التي تساعد على تقليل الضرر الناجم عن المواد السامة التي يحتوي عليها النيكوتين. ويجري الحديث عن الأطعمة الغنية بألاح الكالسيوم والفسفور والنحاس والزنك مثل العصائر والأنواع المختلفة من القطنيات (الحمص والبقول وغيرها من الحبوب) والخضراوات والفواكه الطازجة. وكذلك من المهم أكل الحنطة حبة كاملة والخبز المصنوع منها.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

-السلطات

يساعد تناول الألياف الغذائية على تنظيف الجسم من المواد السامة وإخراجها دون تأخير. ويشار إلى أن الشمندر والجزر والبطاطا والقرنبيط الأخضر والقرنبيط وخضراوات أخرى تحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة.

-الشاي والماء والنباتات

تُحسب كمية السوائل التي تحتاج إليها الإنسان على النحو التالي: 30-45 مليلتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم المثالي. لكن الماء أفضل المشروبات لكونه يساعد على تطهير الجسم ويعد شاي الأعشاب من المشروبات الصحية أيضا.

المصدر: health.mail.ru

إعداد: هبة الله جوهر

بالمعرفة نضع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...