



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی کلان

معاونت بهداشتی

مواد غذایی مفید برای ترک سیگار

آدامس های نیکوتین دار

بهتر است یاد آور شویم اگر از آدامس های حاوی نیکوتین که مخصوص ترک سیگار هستند، استفاده می کنید، مواد اسیدی را امواتی که محیط بدن را اسیدی می کند، مصرف نکنید. زیرا خاصیت خنثی کننده خواهند داشت. مواد اسیدی شامل: انواع نوشابه (کوکاکولا، قهوه، آمپروه و ما، الشعیر)، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، بادام زمینی حیوانات و... است.

کارشناسان توصیه می کنند حداقل ۱۵ دقیقه قبل از مصرف این آدامس ها، از خوردن مواد اسیدی خودداری شود



مرکز مشاوره

فاطمیه زیدی واقع در بلوار کشاورز

جهت ترک دخانیات آماده همکاری

و ارائه خدمات رایگان می باشد

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های

۰۵۵۷۰۱۱ - ۰۵۵۵۰۵۰۱ - ۰۵۵۵۱۰۵۵

تعمای حامل نمائید.

کشمش، انجیر خشک و بادام

این مواد غذایی به راحتی قلبایی بودن بدن را افزایش می دهند بنابراین تعادل به سیگار را کم کرده، در نتیجه ترک سیگار را راحت تر خواهند کرد. بنابراین اگر مقداری آجیل در جیب خود بگذارید، هر بار که به قصد سیگار، دست در جیب می کنید، کشمش، انجیر خشک و بادام به جای سیگار در آورید.



شاه تره

مرق شاه تره که در فصل تابستان علاوه بر خواص درمانی نوشیدنی گوارایی محسوب میشود، مدر بوده و ضد کمبود ویتامین C است مشکلی که افراد سیگاری به طور قطع با آن روبرو هستند، اشتها آور است و به تصفیه خون کمک می کند.



سیر

امروزه سیر، اولین گیاه دارویی در بین گیاهان است که دارای ماده ضد باکتری و مواد فرار گوگرد و سیلیس وید می باشد. سیر دارای خواص ضد عفونی کننده بی شمار بوده که از عفونت های تنفسی و مشکلات احتمالی به شدت جلوگیری می کند.

ولی مصرف سیر به افرادی که مشکلات گوارشی داشته یا آسپرین مصرف میکنند یا از ناراحتی های پوستی رنج می برند توصیه نمی شود و به جای آن می توانند از بودر سیر استفاده کنند.



مواد غذایی محرک و افزایش دهنده تمایل به سیگار کشیدن

مواد غذایی نظیر گوشت قرمز، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، غذاهای پخته شده در ماکروویو، الکل، دل و قلوه، سیرابی، جوانه گندم، عدس، جوچه، تخم مرغ، پنیر بادام زمینی، گردو و قهوه که اذرار را بیشتر اسیدی می کنند باعث از دست دادن سریع نیکوتین شده و در نتیجه علاقه به مصرف سیگار را در شخص افزایش می دهند.

در حال حاضر سرطان ریه بیشترین کشتار را در میان انواع سرطان های بدون در نظر گرفتن سرطان پوست (به خود اختصاص داده است).

از آنجایی که تمام افراد درگیر با این بیماری جمعیت دودی هستند سیگاری ها اوگرایش جوانان به استعمال دخانیات از روند رو به رشدی برخوردار است، بر آن شدیم تا راه کارهایی را برای ترک سیگار به شما توصیه کنیم، زیرا استعمال دخانیات، نه تنها مضرات فردی به دنبال خواهد داشت، بلکه اشخاص مرتبط با افراد سیگاری نیز جز جمعیت در معرض خطر به شمار می آیند.

اگر تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید، از برخی مواد غذایی که ممکن است وابستگی شدید شما را به دود سیگار کاهش دهد، استفاده کنید: اسبزی های برگ سبز تیره (اسفناج و... اسفناج، کلم برگ، شلغم، برگ چغندر، کلم بروکلی، حاوی اسید فولیک، ویتامین C، بتا کاروتن) و قند هستند که به دلیل قلبیایی کردن محیط بدن در ترک سیگار مؤثرند اثر این مواد به این شکل است که میزان ماده اعتیاد آور نیکوتین را در بدن تا مدتی در سطح بالایی نگه می دارند و در نتیجه نیاز شخص به مصرف نیکوتین را کاهش می دهند بنابراین افزایش مصرف مواد غذایی که محیط بدن را قلبیایی می کند، در ترک سیگار مفید هستند.

جدول مصرف مواد غذایی ویژه ترک دخانیات

نوع ماده غذایی	تکرار مصرف		
	روز	هفته	ماه
سیر			
کنسلی			
نچرلسنگ			
بگم			
شانه			
کاهو			
اسفناج			
کلم			

