

## معرفی چند ماده غذایی مؤثر برای کمک به ترک سیگار



۱- **جینسنگ:** تحقیقات علمی نشان داده اند مصرف جینسنگ، از ترشح انتقال دهنده های عصبی دوپامین در زمان سیگار کشیدن یا استفاده از مواد مخدر جلوگیری می کند. همین انتقال دهنده های عصبی هستند که احساس لذت را به وجود می آورند. بنابراین، مصرف جینسنگ طی چند هفته متوالی می تواند میزان لذت ناشی از سیگار کشیدن و مواد مخدر را کاهش بدهد.

۲- **شیر:** محققان دانشگاه دوک می گویند سیگاری هایی که یک لیوان شیر قبل از سیگار کشیدن می نوشند، طعم خیلی بدی را هنگام سیگار کشیدن در دهان خودشان احساس می کنند و این طعم ناخوشایند حتی بعد از اتمام سیگار هم باقی می ماند. پس هر بار که هوس سیگار کردید، مقداری شیر بنوشید. حتی می توانید سیگار را به شیر آغشته کنید و بگذارید تا قبل از روشن کردن خشک شود. این کارها خیلی زود شما را از سیگار متنفر می کند.

۳- **مغزهای خام:** مصرف مقداری از انواع مغزهای خام می تواند انرژی، پروتیین و بسیاری از مواد مغذی را برای بدن فراهم کند. خوردن مغزهای خام در موقعیت هایی که قصد دارید سراغ سیگار یا مواد مخدر بروید، شما را به خودش مشغول نگه می دارد و رفته رفته هوس استفاده از آنها را کم می کند.

۴- **انواع مرکبات:** پرتقال، لیمو و انار سرشار از ویتامین C هستند که ذخایرش در بدن همراه با سیگار کشیدن یا مصرف مواد مخدر تخلیه می شود و نیکوتین جای آن را می گیرد. نوشیدن آب پرتقال طبیعی و مصرف انواع مواد غذایی غنی از ویتامین C می تواند علاوه بر تامین نیاز بدن، هوس استفاده از این محصولات مضر را کاهش بدهد. سیستم ایمنی بدن هم با مصرف این میوه ها تقویت می شود و وابستگی شما را به سیگار کمتر می کند. تحقیقات علمی نشان داده اند میوه هایی مثل سیب، موز و هلو هم میل به دریافت نیکوتین را کاهش می دهند.

۵- **سبزی ها:** سبزی هایی مانند هویج، کرفس و خیار نیز طعم سیگار و مواد مخدر را به حالت ناخوشایند و بدی تبدیل می کنند. علاوه بر این، اگر به اندازه کافی تلاش کنید می توانید از سبزی های سفتی مثل هویج و خیار به جای سیگار استفاده کنید و مغزتان را فریب بدهید.

۶- **آدامس های بدون قند:** یکی از بهترین راه ها برای ترک سیگار، مشغول کردن دهان به کارهایی غیر از سیگار کشیدن است. استفاده از آدامس های بدون قند می تواند ترفند مناسبی برای شما باشد و تاثیر بسزایی داشته باشد

۷- **آب:** نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز، یکی از بهترین ترفندها برای ترک سیگار و مواد مخدر است. آب، احساس سیری و پری ایجاد می کند و در نتیجه میل به سیگار کشیدن را کاهش می دهد. علاوه بر این، افراد سیگاری معمولاً کم آبی بدن رنج می برند و نوشیدن آب زیاد در طول روز ساده ترین راه برای مقابله با این مشکل و پیامدهای ناشی از آن مانند خشکی پوست است.

منبع: <https://tpccr.sbmu.ac.ir/%D%A%AV%D%A%AE%D%A%AA%D%A%AV%D%A%B%1%D%9%A%2%D%A%AA%D%9%A%8-%D%A%AV%D%A%BT-%D%A%BT%D%9%AA%D%A%AF%D%A%AV%D%A%B%1%D%A%AC%D%A%B%4%D%9%AA%D%A%B%1-%D%A%AA%D%9%A%1%D%9%AA%D%A%B%4%D%9%AA%D%A%AF>

### مواد غذایی که در ترک کردن سیگار به شما کمک می کنند



شیر



مغزجات



میوه های سرشار از C ویتامین



سبزیجات

