

# 戒煙的飲食策略

營養師 郎惠芬

流行病學調查及各種醫學研究均證實吸煙有害健康，香菸經過燃燒會產生上千餘種化合物，散佈於空氣中，部份被吸入肺部組織內，包括有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物，其中主要的有害物質有尼古丁、一氧化碳及焦油三類。雖然大家都知道吸煙有害健康，而戒煙亦不是容易的事，戒煙的過程需要付出恆心與毅力，但戒煙意味你的健康將從此得以改善，值得吸煙者努力戒除煙癮的危害。

戒煙者在飲食上可採取那些策略，有助於戒煙成功呢？：

## 一、戒煙者的飲食原則即是均衡飲食，攝取富含營養素的各種新鮮食物。

均衡攝取六大類食物包括五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類和奶類等。

## 二、避免喝咖啡或含咖啡因的飲料。

咖啡因是一種具有中樞神經興奮作用讓人成癮的物質，會增強想吸菸的慾望，增加想吸菸的誘惑，因此喝含咖啡因的飲料，易使剛戒菸的人又想吸菸。尼古丁對咖啡因有抑制作用，戒菸期間若繼續飲用咖啡因，可能會有咖啡因過多的現象，同時還得忍受菸癮發作的痛苦。咖啡因有利尿作用，會使人口渴，想要再吸菸。咖啡因也會影響睡眠品質，製造增加吸菸的機會。咖啡因也會干擾營養素的吸收。

## 三、避免喝酒。

酒精會抑制身體免疫系統功能，吸煙本身已會危害健康，再飲酒時更不利身體健康。酒精會影響判斷力、記憶力及協調能力，此時意志力較為薄弱，煙癮一起，很難抗拒香煙的誘惑。喝酒時容易想到吸煙，因為酒精本身會麻痺人的神經，而誘發想吸煙的慾望。酒精飲料富含高熱量，會刺激胃液分泌，增加食慾，過多的熱量攝取，容易導致肥胖的發生。

## 四、多吃蔬菜水果

每天至少攝取半斤的蔬菜和兩份水果：蔬菜或水果裡富含抗氧化物質，包括β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、硒等，以及許多其他微量營養素，可對抗煙草中的致癌物，預防癌症的發生。克服吸菸時手和口的動作，可以準備胡蘿蔔條、小黃瓜條、芹菜條或蕃茄等，滿足長期吸菸行為養成的「口慾」及「手慾」。

五、少量多餐，細嚼慢嚥，不要讓自己太餓或太飽，以免讓菸癮復發：因為不規則的飲食會使血糖起伏不定，而影響腦的正常運作，規律的飲食能使生理節奏有規則，新陳代謝順暢。

## 六、飲食盡量清淡

應減少攝取食鹽和味精多的食品，及減少刺激性的調味品，以免增加吸煙的慾望。減少鈉離子的攝取亦有助於血壓的控制。

## 八、多喝水，每天至少喝 2000CC 以上的白開水

吸煙會引起唾液異常分泌，因而戒煙後會有口乾的現象，戒煙期間應多喝白開水，幫助尼古丁的排出，減少菸癮的發作。。

## 九、低油、低膽固醇飲食。

吸煙會增加罹患心血管疾病的風險，戒煙者的飲食應降低油脂攝取，也應減少富含膽固醇及飽和脂肪酸的食物，如蛋黃、魚卵、豬肝、肥肉和豬腳等。

## 十、戒煙者常會遇到體重增加的困擾，造成體重上升的原因主要有：

- 1、戒煙後新陳代謝速度較戒煙前慢，消耗熱量減少。
- 2、味覺、嗅覺改善，可感到食物美味，食慾增加。
- 3、吸菸的口慾，會其他食物替代(如：零食、口香糖等)，增加熱量的攝取。

戒煙可能會使體重平均增加 4-5 公斤，也許更多。戒煙者要預防體重增加，就應適當減少熱量的攝取(一天約減少 300-500kcal)或增加運動量，增加熱量的消耗。

低熱量飲食掌握四少一多的原則-少油、少糖、少肥肉、少醬料、多蔬果。

少油-少吃油炸、油煎高熱量的食物，改為少用油或不用油的烹煮方式，如：蒸煮、烤、燻、涼拌的方式。

少糖-盡量少吃甜食，如蛋糕、餅乾、麵包、糖果、蜜餞等食物。甜食含糖份高，油脂也不少，熱量自然也高。可吃些新鮮的蔬菜水果取代高熱量的甜點。

少肥肉-肥肉含油脂熱量高，且肥肉富含膽固醇和飽和脂肪酸，應盡量減少肥肉的攝取，改吃含油脂較少的魚類、去皮雞肉、豆腐、豆干等。少醬料-醬料湯汁中多隱藏了過量的油脂及澱粉，富含熱量，預防體重增加，應少吃醬料。且調味料中鈉含量亦高，不利血壓的控制。

多蔬果-蔬菜、水果含熱量相對來說是比較低的，且富含纖維質，可增加飽足感。蔬菜、水果含有許多維生素和礦物質是天然的抗氧化物，有助於對抗煙害增加的自由基對身體的危害。

要成功的戒除煙癮，需付出許多的努力與耐心，

吃對食物有助於遠離煙害，重獲健康。