

ΤΡΟΦΙΜΑ- ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ

Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc

DIAITOLOGOS.COM



Τροφή για σκέψη

Είσαι έτοιμος να κόψεις το κάπνισμα ή έχεις ήδη ξεκινήσει την προσπάθεια.

Σίγουρα, δεν είναι εύκολη, αλλά **“τα καλά κόποις κτώνται”** και αργά ή γρήγορα θα ανταμειφθείς.

Ο οργανισμός σου θα αποτοξινωθεί, η εξάρτησή σου από τη νικοτίνη θα γίνει παρελθόν και μια ζωή με νέες συντεταγμένες θα ξετυλιχθεί μπροστά σου.

Μέχρι να φτάσεις, όμως, στο στόχο πολλές φορές η επιθυμία σου για ένα τσιγάρο θα μπει εμπόδιο.

Μπορείς να τη νικήσεις και μάλιστα σε αυτό το e-book θα βρεις διατροφικούς συμμάχους, που θα διευκολύνουν τον αγώνα σου.

“

Είσαι άνθρωπος, δεν είναι
εύκολο να ελέγχεις την
παραμικρή σου επιθυμία.
Εξάλλου και να φας λίγο
παραπάνω και να αυξηθεί το
βάρος σου τους επόμενους
μήνες, να θυμάσαι ότι δε θα
βλάψει την υγεία σου όσο το
κάπνισμα.

-

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Ανοίγεις μπλοκάκι, σημειώνεις: “1. Γάλα “. Ένα γιαούρτι ή ένα ποτήρι γάλα ή κάποιο ρόφημα προερχόμενο από **γάλα θα σε βοηθήσει** να νικήσεις την παρόρμηση να καπνίσεις.

Πράγματι, σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2007 στο περιοδικό Nicotine & Tobacco Research, οι ερευνητές ζήτησαν από μια ομάδα 209 καπνιστών ποια τρόφιμα αλληλεπιδρούν με τη γεύση των τσιγάρων, **κάνοντας τα λιγότερο ή περισσότερα γευστικά.**

Στην κορυφή της λίστας με τα τρόφιμα που αλλοιώνουν τη γεύση ήταν τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Μάλλον είναι λογικό! Θυμάσαι πολλές φορές να έχεις συνδυάσει το τσιγάρο σου με γάλα;



ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όταν τρως περισσότερα φρούτα και λαχανικά είναι πιο πιθανό να απεξαρτηθείς από το κάπνισμα.

Μία έρευνα σε 1.000 καπνιστές έδειξε ότι εκείνοι που έτρωγαν τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά είχαν **3 φορές περισσότερες πιθανότητες** να μείνουν μακριά από το τσιγάρο, για τουλάχιστον 30 ημέρες, σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν μικρές ποσότητες. Επιπλέον, τα φρούτα επιδεινώνουν και αυτά τη γεύση του τσιγάρου.

Αν θες και μια έξτρα στήριξη, **2 ντομάτες και 3 μήλα την ημέρα**, το τσιγάρο κάνουν πέρα! Μάλιστα, έχει βρεθεί ότι μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της λειτουργίας των πνευμονικών βλαβών σε πρώην καπνιστές.



3 ΠΑΓΩΜΕΝΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ

Είναι πολύ πιθανό όταν κόψεις το τσιγάρο, να έχεις **λιγούρες για γλυκά**, καθώς χωρίς την επίδραση της νικοτίνης, η γλυκόζη στο αίμα επιστρέφει στα φυσιολογικά της επίπεδα. Μη διστάσεις να ενδώσεις σε αυτήν.

Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι καλό να πέσεις με τα μούτρα σε μια σακούλα γεμάτη σοκολατάκια. Αντί, λοιπόν, να ξεδώσεις σε επεξεργασμένα επιδόρπια, δοκίμασε να φας **κατεψυγμένα σταφύλια**.

Η γλυκύτητά τους θα σε βοηθήσει να περιορίσεις την επιθυμία σου για ζάχαρη και επιπλέον, επειδή είναι παγωμένα, θα χρειαστείς περισσότερο χρόνο για να τα φας, ξεχνώντας εντελώς τα τσιγάρα που μέχρι τότε τριγύριζαν στο μυαλό σου.



ΞΥΛΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

Δε σου προτείνω να αρχίσεις να μασάς ξυλάκια κανέλας! Ωστόσο, αρκετοί άνθρωποι λένε ότι αυτό το μπαχαρικό μπορεί να τους βοηθήσει να κρατηθούν μακριά από τα τσιγάρα.

Αν είσαι λάτρης της κανέλας, ένα στικ στο χέρι σου είναι ιδανικό, καθώς σε βοηθά να **μιμηθείς και την κίνηση “από το χέρι στο στόμα”**, που σου λείπει. Μπορείς να εισπνεύσεις το ξυλάκι με τον ίδιο τρόπο που το κάνεις με ένα τσιγάρο.

Ενδεχομένως να έχει ένα ηρεμιστικό αποτέλεσμα και να ικανοποιήσει μερικώς την επιθυμία σου για καπνό.



ΦΑΣΟΛΙΑ

Αν φοβάσαι ότι θα πάρεις κιλά, κόβοντας το κάπνισμα, μια καλή ιδέα είναι να προσθέσεις φυτικές ίνες στη διατροφή σου. Θα σου προσφέρουν το **αίσθημα κορεσμού** που χρειάζεσαι, απομακρύνοντας σε από περιττά τσιμπολογήματα, λόγω της διακοπής του καπνίσματος.

Τα φασόλια, όπως και τα περισσότερα όσπρια, είναι **πλούσια σε διαλυτές και αδιάλυτες ίνες**. Μόνο ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα φασόλια μπορεί να προσφέρει έως και 15 γραμμάρια διαιτητικών ινών, καλύπτοντας περισσότερο από το μισό των ημερήσιων αναγκών σου.

Επιπλέον, έχουν **μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης**. Φυτικές ίνες και πρωτεΐνη είναι ο μαγικός συνδυασμός, για να χορτάσεις.



6 ΤΣΑΪ GINSENG

Μπορεί να μην έχεις ακούσει ποτέ το ginseng, αλλά αν το έχει πάρει το αυτί σου, θα είναι σίγουρα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σαν παραδοσιακό φάρμακο για αιώνες στην Κίνα. Πώς όμως μπορεί να σε βοηθήσει με το κάπνισμα;

Έρευνες υποδεικνύουν ότι το ginseng είναι ιδανικό για να σε βοηθήσει στη μάχη ενάντια στον εθισμό της νικοτίνης.

Δρα **αποδυναμώνοντας την επίδραση της ντοπαμίνης**, της ορμόνης που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και απελευθερώνεται κάθε φορά που καπνίζεις. Η κατανάλωση τσαγιού ginseng θα κάνει το κάπνισμα λιγότερο ελκυστικό και ευχάριστο, απομακρύνοντας σε από την επιθυμία σου για τσιγάρο.



ΤΣΙΧΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΣΤΙΛΙΕΣ

Μια τσιχλίτσα θα σε βγάλει από τον πειρασμό! Πράγματι, τόσο οι τσίχλες όσο και οι παστίλιες μπορούν να σε κρατήσουν απασχολημένο, εκείνη τη δύσκολη ώρα που θέλεις να βάλεις ένα τσιγάρο στο στόμα σου. Θα **μειώσουν την επιθυμία** σου και θα σε διευκολύνουν να απεξαρτηθείς από τη νικοτίνη. Επιπλέον, σκέψου ότι **διαρκούν πολύ περισσότερο από ότι ένα τσιγάρο**.

Φρόντισε, όμως, να προτιμήσεις **εκείνες που δεν έχουν ζάχαρη** για να μην επιβαρυνθείς με επιπλέον θερμίδες. Όσον αφορά τις τσίχλες με νικοτίνη, λειτουργούν σαν βοήθημα για όσους επιθυμούν να κόψουν το τσιγάρο. Παρέχουν νικοτίνη για να μειωθούν τα συμπτώματα στέρησης, που εμφανίζονται όταν κόβεις το κάπνισμα, αλλά είναι μέρος ενός συνολικού προγράμματος απεξάρτησης και όχι ένα διατροφικό εργαλείο.



8 ΠΟΠΚΟΡΝ

Όταν κόβεις το κάπνισμα είναι πιθανό να νιώθεις ότι θες να τσιμπολογάς διαρκώς, για να αντικαταστήσεις το τσιγάρο με το φαγητό. Πολλές φορές μπορεί να μπερδεύεις και το αίσθημα της πείνας με την επιθυμία σου για νικοτίνη.

Αν έχει ανοίξει η όρεξή σου ή αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να κρατήσεις τον έλεγχο με το φαγητό, η ιδανική επιλογή για τσιμπολόγημα είναι τα ποπ κορν.

Όχι μόνο θα σε **κρατήσει απασχολημένο**, όπως μια τσίχλα, αλλά θα σε **χορτάσει**, μειώνοντας την επιθυμία σου για κάπνισμα.

Για να αποφύγεις το λάδι, βάλε το καλαμπόκι σε ένα χάρτινο σακουλάκι και ψήσε το στο φούρνο μικροκυμάτων.



ΖΕΛΕ ΦΡΟΥΤΩΝ

Μήπως νιώθεις υπογλυκαιμίες; Δεν είναι τυχαίο, όπως σου ανέφερα και παραπάνω. Για να μην αρχίζεις να καταναλώνεις ό,τι γλυκό βρεθεί στο διάβα σου, φτιάξε ζελέ φρούτων, με τη γεύση της επιλογής σου. Είναι **φτωχά σε θερμίδες**, μια μερίδα 120 γραμμάρων ζελέ, περιέχει 64 θερμίδες!

Θα βρεις, επίσης, προϊόντα χωρίς ζάχαρη με μόνο 9 θερμίδες ανά μερίδα, για να καλύψεις τη λαχτάρα σου για γλυκό.

Εκτός από την κλασική συνταγή, μπορείς να **φτιάξεις πολλές εναλλακτικές γλυκών**, που περιέχουν ζελέ, σε συνδυασμό με φρέσκα φρούτα, μυρωδικά ή γιαούρτι.

Άρχισε το ψάξιμο και μπες στην κουζίνα!



10 ΝΕΡΟ

Δε γινόταν από αυτή τη λίστα να λείπει το νερό, με τα πολλαπλά οφέλη του! Η νικοτίνη είναι υδατοδιαλυτή, επομένως το νερό μπορεί να απομακρύνει τυχόν υπολείμματα που έμειναν στο σώμα σου, μέσω των ούρων. Όταν κόβεις το τσιγάρο, μπορεί να νιώσεις ενοχλήσεις, όπως **δυσκοιλιότητα** ή **βήχα**, τις οποίες μπορείς να καταπραύνεις με τη βοήθεια του νερού.

Επιπλέον, πίνοντας νερό μπορείς να μειώσεις την όρεξή σου για κάπνισμα αλλά και για φαγητό. Ένα ποτήρι κρύο νερό 15 λεπτά πριν φας ένα γεύμα εξισορροπεί με αυτό τον τρόπο έμμεσα τον μεταβολικό ρυθμό, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή αύξησης βάρους μετά τη διακοπή.

Δοκίμασε να **πίνεις νερό με ένα καλαμάκι** κάθε φορά που θες να καπνίσεις, για να αντικαταστήσεις την κίνηση του πιπιλίσματος ενός τσιγάρου.



Χρήσιμες Διατροφικές Συμβουλές ή τα λεγόμενα εξτραδάκια!

Έχεις πάρει την απόφαση να κόψεις το τσιγάρο, επομένως είσαι ήδη ένα βήμα πιο μπροστά. Επιπλέον, έχεις διαβάσει σχεδόν ένα ολόκληρο e-book με διατροφικούς συμμάχους κατά του καπνίσματος!

Αμέσως, έχεις κάνεις 2 βήματα πιο μπροστά...Τι απομένει;

Παρακάτω σου παραθέτω κάποια χρήσιμα διατροφικά tips, για να σε βοηθήσουν να κάνεις αυτή την προσπάθειά σου λίγο πιο εύκολη.

ΚΑΝΕ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER ΜΟΥ

DIAITOLOGOS.COM

ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΟΝ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Όπως ξέρεις είναι οι “συνεργοί στο έγκλημα”! Η κίνηση να ανάψεις τσιγάρο, πίνοντας τον πρωινό σου καφέ ή το ποτό σου γίνεται αυτόματα, χωρίς καν να τη σκεφτείς. Επειδή το ένα φέρνει το άλλο, προσπάθησε να περιορίσεις την κατανάλωσή τους ή να βρεις εναλλακτικές για να σπάσεις τη σχέση τους με το κάπνισμα.



ΜΗΝ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΔΙΑΙΤΑ, ΜΟΛΙΣ ΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Πόσες αλλαγές και στερήσεις να αντέξει ο οργανισμός σου; Αν τον επιβαρύνεις το πιο πιθανό είναι να οδηγηθείς σε ένα τσιγάρο, αυτό της παρηγοριάς!

ΒΡΕΣ ΕΝΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ, ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΩΡΕΣ

Μπορεί να είναι μια τσίχλα ή καραμέλα, λωρίδες λαχανικών ή το καλαμάκι για το νερό σου. Θα σε βοηθήσουν να κρατηθείς απασχολημένος/η, μιμούμενος την κίνηση του καπνίσματος.



ΞΕΚΙΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Βάλε τα αθλητικά σου και βγες να περπατήσεις ή να τρέξεις. Θα αναζωογονηθείς και θα κάψεις και θερμίδες.



ΜΗΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΕΝΟΧΕΣ, ΑΝ ΕΝΔΩΣΕΙΣ ΣΕ ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΓΛΥΚΟ

Είσαι άνθρωπος, δεν είναι εύκολο να ελέγχεις την παραμικρή σου επιθυμία. Εξάλλου και να φας λίγο παραπάνω και να αυξηθεί το βάρος σου τους επόμενους μήνες, να θυμάσαι ότι δε θα βλάψει την υγεία σου όσο το κάπνισμα.

ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΠΕΙΝΑΣΕΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ

Προσπάθησε να τρως 5 ή 6 γεύματα την ημέρα. Η επιθυμία σου για σνακ είναι έντονη, όταν κόβεις το τσιγάρο. Διάλεξε υγιεινά σνακ. Μπορούν να σε χορτάσουν και να δώσουν ώθηση στον μεταβολισμό σου, διατηρώντας σταθερά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cohen, L., Collins, F. and Britt, D., 1997. The effect of chewing gum on tobacco withdrawal. Addictive Behaviors, [online] 22(6), pp.769-773. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646039600072X?via%3Dihub> [Accessed 9 September 2021].
- McClernon, F., Westman, E., Rose, J. and Lutz, A., 2007. The effects of foods, beverages, and other factors on cigarette palatability. Nicotine & Tobacco Research, [online] 9(4), pp.505-510. Available at: <https://academic.oup.com/ntr/article-abstract/9/4/505/1087861/The-Effects-of-Foods-Beverages-and-Other-Factors?redirectedFrom=fulltext>.
- Haibach, J., Homish, G. and Giovino, G., 2012. A Longitudinal Evaluation of Fruit and Vegetable Consumption and Cigarette Smoking. Nicotine & Tobacco Research, [online] 15(2), pp.355-363. Available at: <https://academic.oup.com/ntr/article-abstract/15/2/355/1056636?sid=5d1c0a57-569d-4468-be26-e07c214a0b30> [Accessed 9 September 2021].
- Beaulieu, M., 2021. A new study suggests eating tomatoes and apple could help heal ex-smokers' lungs | CBC Life. [online] CBC. Available at: <https://www.cbc.ca/life/wellness/a-new-study-suggests-eating-tomatoes-and-apple-could-help-heal-ex-smokers-lungs-1.4467347> [Accessed 9 September 2021].
- Migala, J. and Sanjai Sinha, M., 2021. Best and Worst Foods to Help You Quit Cigarettes | Everyday Health. [online] EverydayHealth.com. Available at: <https://www.everydayhealth.com/hs/stop-smoking/best-and-worst-foods-quit-smoking/> [Accessed 9 September 2021].
- Tobacco-Free Life. 2021. Foods and Drinks to Help You Quit Smoking. [online] Available at: <https://tobaccofreelife.org/resources/foods-drinks-quit-smoking/> [Accessed 9 September 2021].





ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΘΕΣ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ?

Έχεις σχόλια ή ερωτήσεις σχετικά με το EBOOK; Στείλε μου ένα **email** ή μήνυμα στο **messenger**. Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για το πώς θα πετύχεις τους διατροφικούς στόχους σου, διάβασε πρώτος/η τη νέα μου αρθρογράφηση στο **newsletter του Diaitologos** ή γίνε **μέλος στο Facebook Page** μου. Ακολούθησε με στο **Instagram** και μην ξεχάσεις να κάνεις **subscribe στο Youtube** !



INFO@DIAITOLOGOS.COM