

## 9 τροφές και υγρά που θα σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προσπαθείτε να κόψετε το τσιγάρο και δυσκολεύεστε; Οι επιλογές σας στη διατροφή μπορούν να σας βοηθήσουν.

Όποιος καπνιστής έχει προσπαθήσει να κόψει το κάπνισμα, ξέρει πόσο δύσκολη υπόθεση είναι. Εκτός του ότι η νικοτίνη είναι εθιστική, η συνήθεια του διαλείμματος για τσιγάρο είναι ίσως από τις πιο δύσκολες για να κόψει κάποιος. Ξέρατε, όμως, ότι για διάφορους λόγους, πολλές τροφές ευνοούν αυτή την προσπάθεια απεξάρτησης;

Ένα από τα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν ξεκινάτε μια τέτοια διαδικασία είναι ότι δεν πρέπει ταυτόχρονα να ξεκινήσετε και δίαιτα. Το να στερηθείτε αγαπημένα φαγητά, τη στιγμή που ήδη παλεύετε με μια καινούργια στέρηση, μπορεί εύκολα να σας αποπροσανατολίσει και να χάσετε το στόχο σας. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τρώτε ό,τι θέλετε στο πλαίσιο της καθημερινής υγιεινής διατροφής, έχοντας υπόψη ότι κάποιες τροφές και υγρά σας δημιουργούν πιο εύκολα την ανάγκη να καπνίσετε (όπως π.χ. τα γλυκά, τα οποία διεγείρουν τις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την ευχαρίστηση και το κόκκινο κρέας που κάνει τη γεύση του τσιγάρου καλύτερη), ενώ άλλες σας βοηθούν να απαλλαχτείτε από αυτό. Τι θα λέγατε να ρίξουμε μια ματιά στις

τροφές-συμμάχους στην προσπάθειά σας να κόψετε αυτή την πολύ βλαβερή συνήθεια;

#### Γάλα

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Duke, οι καπνιστές που έπιναν ένα ποτήρι γάλα πριν καπνίσουν, έβρισκαν τη γεύση του τσιγάρου απαίσια και πολύ πικρή. Δοκιμάστε να πίνετε λίγο γάλα πριν ανάψετε το τσιγάρο σας ή βουτήξτε το σε γάλα και αφήστε το να στεγνώσει. Χωρίς να το καταλάβετε, το τσιγάρο σύντομα θα αρχίσει να σας αηδιάζει.

#### Τζίνσενγκ

Μελέτες έχουν δείξει ότι το τζίνσενγκ αποτρέπει την απελευθέρωση του νευροδιαβιβαστή της ευχαρίστησης, δηλαδή της ντοπαμίνης, όταν κάνετε ένα τσιγάρο. Κι αν το καταναλώνετε εβδομαδιαίως στο τσάι σας, μπορεί να μειώσει το επίπεδο ευχαρίστησης που αισθάνεστε από το κάπνισμα.

#### Ξηροί καρποί

Μια χούφτα ξηροί καρποί σας παρέχουν ενέργεια, πρωτεΐνη και αρκετά θρεπτικά συστατικά, ενώ όσο τους τρώτε αργά, σας κρατούν απασχολημένους και σας βοηθούν να ξεχάσετε την επιθυμία σας για τσιγάρο.

#### Πορτοκάλι

Τα πορτοκάλια, τα λεμόνια και τα ρόδια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, την οποία το τσιγάρο φαίνεται να μειώνει στον οργανισμό. Καταναλώνοντας περισσότερα πορτοκάλια, λεμόνια, ρόδια και άλλες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, θα μπορέσετε να αναπληρώσετε τη βιταμίνη που σας λείπει και να μειώσετε και την έντονη επιθυμία να καπνίσετε.

#### Αλμυρά σνακ

Σύμφωνα με μαρτυρίες πολλών ανθρώπων, τα αλμυρά σνακ τύπου πατατάκια, πρέτσελ κ.ο.κ. μειώνουν την ανάγκη για τσιγάρο. Προσέξτε, όμως, μην το παρακάνετε και δημιουργήσετε πρόβλημα στην αρτηριακή σας πίεση.

#### Smoothies

Επειδή είναι πολύ πιθανό να έχετε λιγούρες για... γλυκό μετά την αποτοξίνωσή σας από το τσιγάρο, προτιμήστε τα φρούτα κι όχι τα επεξεργασμένα γλυκά. Φτιάξτε smoothies με φρούτα, έτσι ώστε και να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας για γλυκό και να πάρετε βιταμίνες, όπως C.

#### Τσίχλα χωρίς ζάχαρη

Η τσίχλα είναι μια καλή ευκαιρία να δώσετε κάτι στο στόμα σας ώστε να απασχοληθεί και να «ξεχαστεί» από το τσιγάρο. Έχετε πάντα τσίχλες χωρίς ζάχαρη στην τσάντα σας για ώρες... ανάγκης.

#### Στικ λαχανικών

Λαχανικά όπως τα καρότα, το αγγούρι, το σέλινο, το κολοκύθι και η μελιτζάνα δίνουν πολύ άσχημη γεύση στο τσιγάρο, παρόμοια με αυτή του γάλακτος. Ακόμη, τα στικ λαχανικών, λόγω του σχήματός τους που θυμίζει τσιγάρο, μπορούν να σας παραπλανήσουν, ενώ το γεγονός ότι μασιούνται σχετικά δύσκολα, σας απασχολεί και σας κρατάει μακριά από εκείνο το πακέτο τσιγάρα που σας... «φωνάζει».

Γιαούρτι

Όπως και το γάλα, έτσι και το γιαούρτι και γενικά τα γαλακτοκομικά κάνουν τη γεύση του τσιγάρου πιο άσχημη από ό,τι πραγματικά είναι, βοηθώντας σας να το μισήσετε.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)