

戒菸-肥胖不要來

文/何佳珍 (本院營養組督導)

根據統計資料顯示吸菸是造成死亡人數最多，但可避免的危險因子。每年超過 40 萬的人因吸菸而死亡，遠比愛滋病、車禍、喝酒、吸毒、謀殺、自殺、火災等造成的死亡人數總合還多。所以，戒菸是現代刻不容緩的課題，但是，有些人想戒菸卻擔心戒菸後會發胖，甚至有些人想借抽菸達到減重效果。為何戒菸後會發胖呢？主要是因為：

- 一、 研究報告指出尼古丁會增加胰島素的阻抗性，而戒菸則會改善此現象，故易導致體重增加。
- 二、 戒菸後因為味覺、嗅覺改善，更感食物美味，因而刺激食慾增加。
- 三、 戒菸後身體活動量的多寡，亦會影響體重的增減。

如何預防戒煙後體重步步高升？

- 一、 每日三餐應定時定量。
- 二、 避免高熱量油脂食物，如：堅果類、瓜子、花生...等。
- 三、 避免使用油，儘量使用蒸、水煮、烤、涼拌的烹調方式。
- 四、 多攝取新鮮蔬果，台灣癌症基金會提出的天天五蔬果 (3 份蔬菜 2 份水果)，並以深綠色及橙黃色為佳，如：木瓜、十字花科...等。因富含豐富的維他命 C、A 及纖維...等，具抗氧化的作用。
- 五、 選擇零食時，多選用低熱量食物，如：富含纖維質的蔬菜、昆布、海苔或蒟蒻。
- 六、 避免喝含糖或酒精性飲料，以開水取代，因大量水可將留滞在體內的尼古丁排出，每天最好能喝 6-8 杯 (約 2000c.c)。
- 七、 避免含咖啡因飲料，如：茶、咖啡，因吸菸者咖啡因的代謝比不吸菸的人快，戒菸者易因血中咖啡因急速上升，引起焦慮。
- 八、 飲食應力求清淡，少鹽少油並避免辛辣及刺激性的東西。
- 九、 戒菸應減少熱量攝取，餐後立即刷牙，可避免想進食的衝動。
- 十、 規律並增加運動量，每週至少三次，每次至少 30 分鐘且須達到最大心跳率 130 下/分鐘，以達心肺功能，做有效運動。

總而言之，戒菸時除須注意飲食的控制外，運動亦扮演一重要角色，二者兼具再憑著恆心與毅力，這樣就能許體重一個有希望的未來。