

DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI MUỐN BỎ THUỐC LÁ

Cứ vài giờ một lần trong những ngày bỏ thuốc đầu tiên, những người đang cai thuốc lá cần những bữa ăn nhẹ, ít tinh bột để duy trì lượng đường trong máu cho cả buổi sáng...

Sự dễ cáu gắt là tình trạng hay gặp nhất vào thời điểm giữa buổi sáng trong những ngày đầu bạn hạ quyết tâm, khi đó bạn luôn cảm thấy bồn chồn bởi cơ thể thấy "thiếu" lượng nicotin quen thuộc, và kèm theo đó là nồng độ đường trong máu đã giảm xuống thấp.

Nhiều người nghiện thuốc thường bỏ bữa sáng, do đó càng làm lượng đường trong máu bị sụt giảm đáng kể. Chính vì thế những ai muốn bỏ thuốc cần ăn thành nhiều bữa nhẹ với loại đường hấp thụ chậm, như một lát bánh mì làm từ ngũ cốc tổng hợp, hay một bát ngũ cốc trộn.

Cứ vài giờ một lần trong những ngày bỏ thuốc đầu tiên, những người đang cai thuốc lá cần những bữa ăn nhẹ, ít tinh bột để duy trì lượng đường trong máu cho cả buổi sáng. Và những món thích hợp là mơ khô, táo, lê, sữa chua ít béo, bánh yến mạch.

Ngoài ra, một số món khác như thịt gà tây, gà, thịt lợn, đậu pinto, đậu đỏ, lạc, cá thu, cá sac-din cũng rất thích hợp. Bởi chúng đều rất giàu tryptophan, một loại axit amin cần thiết cho quá trình tổng hợp serotonin, một chất do não tiết ra ảnh hưởng đến tâm trạng con người: buồn, vui, cáu giận...

Những người bỏ thuốc ban đầu thường cảm thấy buồn ngủ vào buổi trưa, bởi trước đây họ tỉnh táo được là nhờ tính kích thích của nicotin. Vì thế vào bữa trưa, bạn nên dùng nhiều thức ăn giàu protein bởi chúng có thể duy trì sự tỉnh táo. Một số món thích hợp như thịt nạc, cá, trứng và các loại đậu đỗ.

Nhai kẹo cao su (giàu những loại giàu đường đơn) cũng rất có ích.

Vào ban đêm, việc thiếu nicotin lại có tác dụng hoàn toàn ngược lại, vì nó lại kích thích bộ não của bạn. Khoảng 25% người bỏ thuốc thường cảm thấy khó ngủ về đêm. Vào những lúc như vậy, một cốc sữa nóng sẽ giúp làm dịu đi những căng thẳng của não bộ. Và trà hoa cúc cũng có tác dụng tương tự.

Những ai đang cố bỏ thuốc cũng nên bỏ thói quen dùng những đồ uống giàu chất caffein khoảng 4 giờ trước khi đi ngủ.

Nicotin có tác dụng duy trì hoặc giảm cân, bởi chúng ức chế khẩu vị của bạn (bằng cách giảm lượng hormone tạo ra cảm giác đói có tên neuropeptide Y), nhưng nó cũng tăng một cách từ từ tốc độ trao đổi chất: mỗi khi bạn hút một điếu thuốc, tốc độ trao đổi chất của bạn sẽ tăng khoảng 7% trong khoảng 30 phút.

Vì thế bạn phải cưỡng lại được cảm giác đói bụng và thèm ăn, bởi bạn luôn cảm thấy "tay mình cần phải cầm cái gì đó", và cần tìm cách đốt cháy nhiều năng lượng hơn. Một bữa ăn ít năng

lượng và nhiều hoạt động thể chất hơn cũng sẽ rất hiệu quả cho những ai muốn bỏ thuốc.
Mạnh Đức