

# 戒菸之輔助飲食





# 戒菸的好處

---

- 短期：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味
- 中期：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性
- 長期：中風及癌症危險性大為降低；減緩老化



## 戒菸的理由

---

- ◆ 吸煙會導致癌症
- ◆ 吸煙會引起心臟血管疾病，易導致中風
- ◆ 吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎
- ◆ 吸菸導致男性失去性機能
- ◆ 吸煙者易罹患骨質疏鬆症及更年期提早來臨
- ◆ 孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至流產
- ◆ 吸煙會使牙齒及手指變黃、容易口臭



爲何要戒菸？

---

不讓自己成為菸的奴隸



# 戒菸之輔助飲食

## □ 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的成癮物質，使用後會增加吸菸慾望

## □ 避免喝酒：

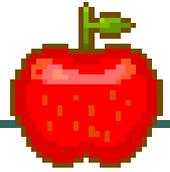
喝酒時容易想到抽菸，主要是因為酒精會麻痺人的神經，而誘發我們想抽菸的欲望

## □ 飲食儘量清淡：

少食含鹽和味精高的食品，並減少刺激性的調味品，因為這些東西會增加你的煙癮



# 戒菸之輔助飲食



## □ 不要吃太飽：

吃過飽，血液會集中在消化器官，腦部的血量會減少，使人想打瞌睡，會使戒菸意志力削減

## □ 多吃蔬果，少吃肉類：

體質呈鹼性時較不會有抽菸的欲望。食物酸鹼性並非由吃入口中的味覺而定，而是以代謝產物來決定。

酸性：代謝後產生磷酸或硫酸。如：肉、魚、核果

鹼性：代謝後產生鈣、鈉、鉀、磷等電解質。如：蔬菜、水果、奶類



# 戒菸之輔助飲食

## □ 多補充維生素A、C：

維生素A：保護表皮、黏膜。如：牛奶、黃綠色蔬菜、魚肝油、胡蘿蔔、大番茄、木瓜、芒果

維生素C：增強抵抗力。如：蔬菜、水果：芭樂、柑橘類、檸檬、奇異果

## □ 補充維生素B群、鈣質、鎂：

可以幫助紓解壓力，減輕戒菸時的焦慮及幫助睡眠，如：牛奶、深綠色蔬菜、豆類製品、五穀類



## 戒菸之輔助飲食

### □ 多喝水：

吸菸會引起唾液異常分泌，因而戒菸會有口乾的現象，多喝水可將體內積留的尼古丁排出，減少煙癮發作，幫助分散你的注意力，將體內毒素排除，並可減輕咳嗽症狀





# 體重上升的原因

- ✓ 新陳代謝速度降低，熱量消耗減少了  
吸一支香菸就可引起心跳加快，能使新陳代謝速度增加3~10%
- ✓ 味覺、嗅覺改善，更感食物美味，食欲增加
- ✓ 嘴巴的空檔時間增加
- ✓ 壓力紓解的對象改變





## 如何處理體重上升

- 戒菸可能會令體重略為增加，約在2~5公斤之間。戒菸者若想防止體重增加，就應適量減少飲食(一天減少300~500大卡)或增加運動量
- 若因為體重增加而拒絕戒菸是不明智的，因為吸菸帶給人體健康的危害遠比體重增加的危害大的多。

減少約400卡

# 飲食範例

早餐	午餐	晚餐
火腿三明治	飯一碗 → 八分滿	飯一碗 → 八分滿
全脂牛奶	宮保雞丁	炸雞腿 → 烤
↓	蒼蠅頭	豆干炒肉絲
低	滷豬排	炒地瓜葉
	芹菜炒肉絲	炒A菜 → 燙
	炒高麗菜	排骨湯
	海帶豆芽湯	水果
	水果	



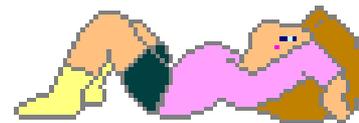
# 滿足口慾、手慾

## ◆ 口慾(嘴中含煙的習慣)：

無糖口香糖、低卡喉糖、蒟蒻、小黃瓜、胡蘿蔔、大番茄、仙草、愛玉或質地較硬不易咀嚼之食物

## ◆ 手慾(手裡拿菸的習慣)：

用筆取代





# 改變飲食生活習慣

---

- 早上起床煙癮最大：晨間運動
- 飯後一根菸：飯後不要閒坐，到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨
- 飯後刷牙漱口
- 不要讓香菸、煙灰缸、打火機在家中或辦公室出現
- 避開會吸菸之場所：減少去PUB、舞廳、酒吧或卡拉OK店……等地方



# 改變飲食生活習慣

- 穿乾淨無菸味的衣服，常洗澡
- 生活力求規律、減少緊張、勿使自己太忙累，避免製造吸煙提神的理由
- 放鬆心情深呼吸：行為轉移、情緒的紓解
- 充足睡眠，適度運動
- 活動：用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍

(初期易情緒不穩，注意力不集中，隨時隨地伸懶腰，活動筋骨，才是立即有效的提神方法)





# 改變飲食生活習慣

---

- 清水沖臉
- 使用尼古丁代替品：能紓緩對尼古丁的需要
- 不斷鼓勵自己：**我一定會成功！**
- 多與支持自己戒菸的家人、朋友在一起
- 戒菸可以節省金錢：就用這些錢買東西獎勵自己吧！

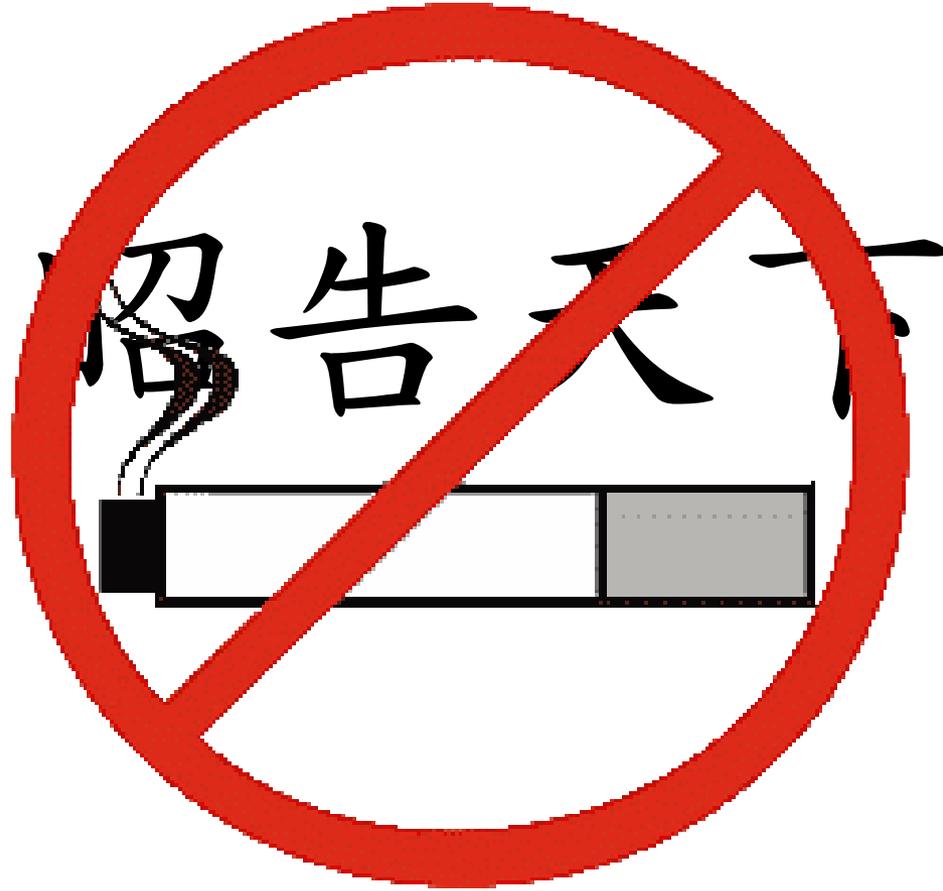


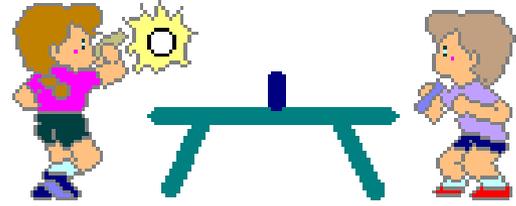
# 藉口何其多？

- 要吸二手菸不如吸一手菸
- 菸癮來了受不了，還是算了
- 菸伴我多年，說戒就戒，豈不是無情無義
- 想吸就吸，想戒就戒，不算上癮不用戒
- 改吸淡菸，已經勉強可以了
- 戒菸害我反應遲鈍、無法思考、脾氣暴躁
- 戒菸會發胖，而且害我無法嗯嗯
- 有人吸煙、喝酒、嚼檳榔還不是活到八十歲，免驚啦！

# 從現在起

---





---

謝謝大家

