**Rzucenie palenia - skutki palenia papierosów, dieta podczas rzucania palenia, witaminy dla palaczy**

Nie od dziś wiadomo, że nałóg tytoniowy jest szkodliwy dla zdrowia. Zwiększa ryzyko nowotworów, zwłaszcza płuc, krtani, jamy ustnej, przełyku, trzustki, pęcherza moczowego, nerek i żołądka. Nikotyna przyspiesza akcję serca i zwiększa ciśnienie krwi, co prowadzi do większego zużycia mięśnia sercowego. Uszkodzenia układu krwionośnego są przyczyną zawału serca, miażdżycy tętnic kończyn, tętniaka, choroby wieńcowej.

Rzucenie palenia - skutki palenia papierosów

Zagrożenia dla zdrowia wiążą się z tlenkiem węgla, substancjami toksycznymi, których jest około 4500 w jednym papierosie, i wolnymi rodnikami. Tlenek węgla utrudnia przenoszenie tlenu przez krew, powoduje zwężenie się naczyń krwionośnych i wzrost ciśnienia krwi. Dym tytoniowy jest źródłem wolnych rodników, które upośledzają procesy odnowy komórkowej całego organizmu. Najbardziej jest to widoczne na skórze. Komórki wolniej się regenerują i są niedotlenione, stąd cera jest szara i odwodniona. Traci swoją jędrność i elastyczność, co w efekcie doprowadza do zmarszczek i zwisających fałdów. Pod wpływem palenia obniża się poziom „dobrego” cholesterolu – HDL, a podwyższa poziom „złego” – LDL. Badania wskazują na zwiększenie ryzyka złamań kości u palaczy. Papierosy zwiększają wydzielanie soku żołądkowego i zmniejszają ilość prostaglandyn chroniących błonę śluzówki, dlatego łatwo o wrzody. Tych, którzy zdecydują się na rzucenie palenia, czeka próba silnej woli.

Oczyszczaniu organizmu z toksycznych związków towarzyszą przykre objawy związane z nagłym brakiem nikotyny: rozdrażnienie, depresja, niepokój oraz objawy fizyczne ze strony organizmu, takie jak kaszel, bóle głowy, trudności z koncentracją, suchość w gardle, zaparcia oraz wzmożone uczucie głodu. Mimo niedogodności i przykrych objawów warto jednak rzucić palenie.

Uporczywy kaszel i suchość w gardle najlepiej łagodzić częstym popijaniem płynów. Mogą to być woda mineralna niegazowana lub soki owocowe w kontrolowanych ilościach bądź niskokaloryczne soki warzywne.

Problem zaparć rozwiąże błonnik z warzyw i owoców oraz płatków owsianych lub muesli. Można wzmocnić efekt, jedząc namoczone suszone śliwki na czczo po przebudzeniu albo wypijając pół szklanki ciepłej wody z łyżeczką miodu. Dobry efekt dają również otręby pszenne lub owsiane dosypywane do sałatek i jogurtu. Błonnik w sposób naturalny pobudzi perystaltykę jelit.

Zmysły smaku i zapachu, upośledzone przez dym papierosowy, po tygodniu wracają do formy, a całkowitą sprawność odzyskują po niespełna miesiącu od rzucenia palenia. Napady głodu są związane z tym, że wszystko zaczyna lepiej smakować. Poza tym wkładanie jedzenia do ust i gryzienie rekompensuje wyuczony nawyk trzymania papierosa w ustach czy w rękach.

Najpowszechniejszym mitem jest to, że palące kobiety są szczuplejsze. Nikotyna tłumi co prawda apetyt, czyli palaczki jedzą mniej, ale z badań wynika, że częściej niż niepalące wybierają produkty wysokokaloryczne i bogate w tłuszcze. Z rzucaniem palenia wiąże się przekonanie o zwiększeniu wagi i tego najbardziej boją się kobiety palące papierosy. Około 80% kobiet, zwłaszcza tych, które popełniają błędy żywieniowe w codziennym jadłospisie, i tych, które nie uprawiają żadnej aktywności fizycznej, przybiera na wadze średnio 5 kg, a często i więcej. Tycie potęgują: zła jakość posiłków, ich przypadkowość, nieregularność, uleganie zachciankom i podjadanie oraz brak ruchu. Rozwiązaniem problemu jest przestrzeganie zasad dietetycznych i trzymanie się lekkostrawnej, niskokalorycznej diety.

Palenie papierosów, szczególnie to nałogowe, w bardzo negatywny sposób działa na zdrowie osoby palącej i osób w jej otoczeniu. Wiedza dotycząca wpływu...

Rzucanie palenia - dieta

Włączenie do codziennej diety ziołowych wyciągów oczyszczających lub soku z brzozy pomoże przyspieszyć wypłukiwanie substancji trujących z organizmu.

Dieta odchudzająca podczas rzucania palenia nie powinna być bardzo restrykcyjna. Walka z głodem nikotynowym podczas jej stosowania może okazać się zbyt trudna i zakończy się niepowodzeniem. Proponowana kaloryczność codziennego jadłospisu jest zależna od aktywności fizycznej i waha się od 1500 kcal do diety normokalorycznej dla wieku, płci, wagi i wzrostu. Posiłki powinny być regularne, co 3 do 4 godzin, tak żeby wyeliminować podjadanie. Jeżeli pojawia się duży apetyt, posiłki powinny zawierać więcej błonnika roślinnego. Warzywa i owoce dostarczają nie tylko włókna pokarmowego, który wypełnia żołądek, lecz także cennych witamin antyoksydacyjnych i kwasów owocowych. U osób palących stwierdza się duże niedobory witamin i równocześnie zwiększenie zapotrzebowania na te antyoksydacyjne witaminy. Najważniejsze witaminy dla palaczy to witaminy C, E, A, selen i cynk oraz kwas foliowy.

Superprodukty zawierają wiele ochronnych i zwiększających energię składników, a jedzenie ich przynosi większe korzyści niż zażywanie suplementów witam...

Jeden papieros niszczy ok. 25 mg witaminy C, podczas gdy zapotrzebowanie dzienne wynosi ok. 60–70 mg. Witamina bierze udział w stymulacji wytwarzania kolagenu, w syntezie hormonów i transmiterów oraz wzmaga detoksykację i odporność organizmu. Jest zmiataczem wolnych rodników, chroni tkanki przed starzeniem. Występuje w świeżych warzywach i owocach: papryce, warzywach kapustnych i ziemniakach oraz dzikiej róży, truskawkach, porzeczkach i owocach cytrusowych. Na wiosnę warto pamiętać o dodawaniu do każdej potrawy zieleniny, zwłaszcza pietruszki i szczypiorku. Niedostateczna ilość witaminy jest przyczyną osłabienia organizmu, podatności na zmęczenie i infekcje, zmniejszonej wydolności fizycznej i zdolności adaptacji do zmiany temperatury.

Witamina E jest antyoksydantem, chroni błony komórkowe przed wolnymi rodnikami. Warto pamiętać, że występuje w olejach, orzechach i nasionach.

Witamina A odpowiada za stan skóry, bierze udział w odnowie komórkowej. Spożywamy ją w formie prowitaminy w warzywach i owocach pomarańczowych, czerwonych i żółtych oraz w formie witaminy z przetworami mlecznymi, jest w jajkach, wątrobie i tranie rybim.

Cynk chroni komórkę przed wolnymi rodnikami, podnosi odporność organizmu. Wpływa na lepsze funkcjonowanie wątroby i nerek. Jest dość powszechny w produktach spożywczych. Najwięcej pierwiastka jest w owocach morza, mięsie, ziarnach słonecznika i sezamu oraz w jajach i warzywach zielonych.

Selen współdziała z witaminą E, zapobiegając szybkiemu starzeniu się komórek, chroni przed powstawaniem zmian nowotworowych. Chroni mózg i serce przed niedotlenieniem. Znajduje się w produktach zbożowych, wątrobie, owocach morza, czerwonym mięsie i jajach.

Kwas foliowy występuje w ciemnozielonych warzywach liściastych, drożdżach i jajkach. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego i nerwowego.

Osobom palącym grozi niedobór witamin z grupy B, zwłaszcza B1. Najbogatszym źródłem witaminy są produkty zbożowe, mięso, wędliny i rośliny strączkowe oraz wyciąg z drożdży piekarskich. Witamina B1 jest składnikiem koenzymów biorących udział w przemianie węglowodanów. Niedostateczna ilość tiaminy prowadzi do zaniku otoczki mielinowej komórek nerwowych, co utrudnia przenoszenie się impulsu nerwowego. Znaczny niedobór w organizmie prowadzi do choroby berii berii, charakteryzującej się zmianami w układzie nerwowym i sercowo-naczyniowym.

Kiedy rzucasz palenie, Twoja dieta powinna być oparta na kilku zasadach, które ułatwią Ci radzenie sobie w chwilach kryzysu. Gdy odczuwasz głód, przeważnie „rzucasz się” na jedzenie, dlatego nie trzymaj w domu przekąsek. Batony, cukierki, ciasteczka zastąp warzywami surowymi lub gotowanymi oraz niskokalorycznymi owocami. Nie kupuj produktów na zapas, np. zamiast 5 bułek kupuj dwie. Żeby zająć czymś ręce, noś zawsze przy sobie butelkę wody mineralnej. Gdy przyjdzie ochota na jedzenie lub papierosa napij się łyk wody.

Prawidłowo ułożona dieta, odrobinę silnej woli i stosowanie powyższych zasad na pewno zakończy się sukcesem. Jeżeli nawet zdarzy się, że waga pójdzie w górę – łatwiej zrzucić kilogramy, niż naprawić szkody wywołane przez palenie papierosów.

Bibliografia

Pietras T., Witusik A., Zespół uzależnienia od nikotyny - ujęcie interdyscyplinarne, Continuo, Wrocław 2011, ISBN 978-83-62182-11-4

Cekiera C., Zatoński W., Palenie tytoniu: wolność czy zniewolenie?, TN KUL, Lublin 2001, ISBN 83-7306-005-7

Woronowicz B. Bez tajemnic. O uzależnieniach i ich leczeniu, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001, ISBN 83-85705-55-4

Stanway P. Zdrowa dieta - zdrowe życie, Medium, Warszawa 1998, ISBN 83-87863-15-7