

نصائح في الحماية لتفادي زيادة الوزن بعد توقف التدخين

تدل معظم الدراسات ان بعد توقف الفرد عن التدخين لفترة وجيزة تتحسن لديه الحاسة على التذوق والشم وبالتالي يصبح اكثر عرضة للإفراط في الطعام.

يوجد برنامج مخصص يمكن للمعلقين عن التدخين إتباعه من أجل مساعدتهم على التحكم في الوزن وتحديدًا خلال الأشهر الستة الأولى بعد التوقف عن التدخين.

يتمثّل هذا البرنامج بإتباع عدد من الخطوات. وتكمن الخطوة الأولى بالتركيز على إيجابيات الإقلاع عن التدخين وهي تحسن الوضع الصحي وزيادة الطاقة في الجسم بدلاً من التفكير بالأمور السلبية مثل زيادة الوزن.

أمّا الخطوة الثانية فتكمن بالحرص على اولوية عدم زيادة الوزن بعد التوقف عن التدخين وذلك يتم من خلال إتباع حمية غذائية صحية ومفيدة ومضادة للسموم المكدسة في الجسم جراء التدخين. تتراوح مدة هذه الحمية حوالي ثلاثة أشهر بحسب معدل السموم المكدسة في الجسم. كما ينصح بالإننتان بالمشي يوميًا.

ثالثًا، يمكن طلب المساعدة من المحيطين، فلا يجب تحمل العواقب الناجمة عن قرار توقف التدخين بمفرد وحيث يمكن إشراك المقربين منك لمساعدتك على تحقيق مبتغاك. يمكن طلب العون من كافة الأشخاص المقربين منك والحرص على تناول الوجبات الغذائية برفقة أحد من أفراد العائلة.

يوجد عدد من النصائح التي تساع على تفادي زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين. حيث ينصح بمضغ اللبان لدى الشعور بالرغبة بتناول الطعام كما يمكن تناول الكرفس أو الجزر لتشغيل العقل بعيدًا عن الطعام الدسم.

كما يفضل الابتعاد عن كافة الأماكن المتوفّر فيها الطعام مثل المطبخ والحرص على الإنشغال بالنشاط البدني والقيام بنزهات في الخارج.

وينصح بتناول الطعام بطريقة بطيئة لمنح الدماغ الوقت اللازم لاستلام الإشارات التي تدل على الشبع من المعدة.

من جهة أخرى، يُستحسن تناول الوجبة الرئيسية مع طبق من السلطة أو الحساء الساخن لزيادة التحكُّم بكمية الطعام المستهلكة ويمكن شرب عصير الخضار الطازجة يوميًا أو كوب من عصير الفاكهة غير المُحلَّى.