

# 7 أظعمة آساعءكم للإقلاع عن التءخين

التوقف عن التءخين يعد من أصعب الأمور، علماً أن مادة النيكوتين الموجودة فيها هي المسؤولة عن مشكلة الإءمان. فهذه الأخيرة لا تزول فوراً من الجسم، بل تبدأ بتركه ساعتين من بعد تءخين آخر سيجارة. كما وأنه رحيلها النهائي لا يكتمل إلا بعد فترة تختلف من شخص إلى آخر، حسب كمية السجائر التي كان يستهلكها: اليكم من موقع "Line" عبر هذه المقالة التالية، لائحة طعام تساعد كثيراً في طرد هذه المادة كلياً من الجسم:

1. البروكولي: من أهم مصادر الفيتامينات، وخاصةً الفيتامين ب-5 والفيتامين سي. هذه الأخيرة تعد من أكثر المواد مساعدة في طرد النيكوتين من الجسم، بالإضافة إلى دورهما الأساسي في تقوية جهاز المناعة. يجدر الإشارة إلى أنه يمكن تناولها مطبوخة أو نيئة.
2. الليمون : هذه الثمرة معروفة بقيامها على تنشيط المناعة في الجسم، ذلك إلى جانب دورها في إزالة كل السموم من الجسم من بينها مادة النيكوتين.
3. السبانخ: يعد من أهم الخضار علماً أنه غني بفيتامين حامض الفوليك الذي يساهم في طرد مادة النيكوتين من الجسم. ذلك إلى جانب إءباره مصدراً أساسياً لمضادات الأكسدة التي بدورها تخلص الجسم من السموم على كافة أوجهها.
4. عصير الجزر وعصير الجرجير: بعد عدد من الدراسات والتجارب، إكتشف أن هذان الشرابان في غاية الأهمية لاحتوائهما على منافع جمعة تساعد بالتالي في تسريع طرد النيكوتين.
5. الشاي الأخضر: من المعروف أن هذا الشاي غني بمضادات أكسدة طبيعية تخلصك من الشعور بالرغبة في التءخين والعودة إليها مجدداً. ذلك إلى جانب غناه بفيتامينات ومعادن جمعة تعمل جميعها على تحسين الجهاز المناعي، الأمر الذي يزيد من تأهيلك على مكافحة مادة النيكوتين.
6. البرتقال: يساهم في طرد مادة النيكوتين وذلك نتيجة تعزيره الألية الاستقلابية
7. الموز: يساعد في طرد النيكوتين من الجسم لغناه بالفيتامين ب.