

Καταναλώστε φρούτα για να κόψετε πιο εύκολα το κάπνισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[smoking-490x222](#)
Image credit: [Shutterstock.com](#)

Όσοι προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα ίσως το καταφέρουν, αν καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Buffalo, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Nicotine and Tobacco Research».

Οι ερευνητές διεξήγαγαν μια έρευνα σε 1.000 καπνιστές άνω των 25 ετών, με σκοπό να αποκαλύψουν ποια είναι η σχέση μεταξύ του καπνίσματος και της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Με βάση προηγούμενες έρευνες γνώριζαν ήδη ότι όσοι έχουν κόψει το τσιγάρο για λιγότερο από έξι μήνες καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά σε σύγκριση με τους καπνιστές.

Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι οι καπνιστές που είχαν κόψει το κάπνισμα και κατανάλωναν τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά ήταν τρεις φορές πιο πιθανό να εξακολουθούν να απέχουν από το τσιγάρο 14 μήνες μετά τη διακοπή του, συγκριτικά με εκείνους που καταναλώνουν τα λιγότερα φρούτα και λαχανικά.

Επίσης, παρατήρησαν ότι οι καπνιστές με τη μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καπνίζουν λιγότερα τσιγάρα την ημέρα, περιμένουν περισσότερο πριν ανάψουν το πρώτο τσιγάρο της ημέρας και έχουν χαμηλό σκορ στις κλίμακες αξιολόγησης της εξάρτησης από τη νικοτίνη, συγκριτικά με εκείνους που τρώνε ελάχιστα φρούτα και λαχανικά.

Οι πιθανές εξηγήσεις για αυτό τον συσχετισμό είναι ότι τα φρούτα και τα λαχανικά δεν «τραβούν» τσιγάρο, αντιθέτως χειροτερεύουν τη γεύση του. Επίσης, προσφέρουν αίσθημα κορεσμού και πληρότητας, γεγονός που μάλλον μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο.

Πηγή: ikypros.com