

Πώς ΔΕΝ θα πάρετε κιλά αν κόψετε το κάπνισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρευνες δείχνουν ότι η νικοτίνη από τον καπνό του τσιγάρου αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό του σώματος, αυξάνοντας παράλληλα και τον αριθμό των θερμίδων που καίει ο οργανισμός.

Στο κάπνισμα, αμέσως αφού ένα άτομο κάνει ένα τσιγάρο, ο καρδιακός του ρυθμός αυξάνεται κατά 10-20 παλμούς το λεπτό. Η αφύσικη διεγερτική επίδραση της νικοτίνης είναι ένας λόγος που το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις.

Όταν ένας καπνιστής σταματήσει να καπνίζει, ο μεταβολικός του ρυθμός επανέρχεται γρήγορα στο φυσιολογικό. Αυτή είναι μια υγιής αλλαγή στον οργανισμό. Αλλά αν ο πρώην καπνιστής συνεχίζει να παίρνει μέσω της διατροφής του τον ίδιο αριθμό θερμίδων όπως και πριν, τότε, μοιραία, παίρνει κιλά.

Όταν καπνιστές να σταματήσουν, η νικοτίνη δεν είναι το μόνο που “ποθούν”. Μπορεί επίσης να ανακαλύψουν ότι τους λείπει η ίδια η διαδικασία του να ανάψουν ένα τσιγάρο και να το βάλουν στο στόμα τους. Πολλοί πρώην καπνιστές στρέφονται στο φαγητό για να ικανοποιήσουν την λεγόμενη ανάγκη για “στοματική ευχαρίστηση”, την οποία τους προσέφερε, έστω και λανθασμένα, το τσιγάρο.

Τέλος στο κάπνισμα: Τι μπορείτε να κάνετε για να μην πάρετε κιλά

Αυτό είναι αποδεκτό αν σας βοηθά να σταματήσετε το κάπνισμα. Αλλά με την επιλογή χαμηλών θερμίδων ή μηδενικής θερμιδικής αξίας τροφών, μπορείτε να αποφύγετε τα επιπλέον κιλά. Μερικές έξυπνες εναλλακτικές λύσεις περιλαμβάνουν:

Τσίχλα χωρίς ζάχαρη
Σκληρές καραμέλες χωρίς ζάχαρη
Κλωνάρια από σέλερι ή καρότα
Φέτες από γλυκές πιπεριές
“Ξετύλιγμα και πιπίλισμα”

Πειραματιστείτε για να βρείτε ποιες εναλλακτικές λύσεις λειτουργούν καλύτερα για σας. Έρευνες δείχνουν ότι ορισμένοι πρώην καπνιστές έχουν μεγάλες “λιγούρες” για γλυκά. Άλλοι, λένε ότι πιο πολύ τους λείπει η στοματική ευχαρίστηση του καπνίσματος. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι καλύτερες εναλλακτικές λύσεις είναι γλυκές τροφές, χωρίς ζάχαρη, που απαιτούν ξετύλιγμα της συσκευασίας τους και μάσημα ή πιπίλισμα, όπως η τσίχλες και οι σκληρές καραμέλες χωρίς ζάχαρη .

Βούρτσισμα δοντιών

Ένα άλλο “κόλπο” είναι να βουρτσίζετε συχνά τα δόντια σας όλη την ημέρα. Αυτό μπορεί να ικανοποιήσει προσωρινά την επιθυμία για “στοματική ευχαρίστηση”. Όταν το στόμα σας είναι φρέσκο και καθαρό, μπορεί να έχετε λιγότερο έντονη επιθυμία για τσιγάρο.

Αποφύγετε τις απότομες δίαιτες

Επιλέξτε υγιεινές τροφές, που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και με λίγες θερμίδες. Όμως, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην προχωρείτε σε απότομες και ριζικές αλλαγές στον τρόπο που τρώτε, όταν βλέπετε ότι έχετε πάρει λίγα κιλά αφότου κόψατε το κάπνισμα.

Να είστε ρεαλιστές ως προς τους στόχους που θέτετε στον εαυτό σας

Πολλοί καπνιστές θα αποκτήσουν κάποιο σωματικό βάρος, όσο και αν είναι εγκρατείς. Είναι ωραίο το να βάζετε στόχους ότι “δεν θα πάρετε γραμμάριο” και να προσπαθείτε να διατηρήσετε το βάρος σας χαμηλά. Αλλά μην ανάγετε το σωματικό σας βάρος σε μέγα ζήτημα, καθώς μια πιθανή “απογοήτευση” μπορεί να σας κάνει να ξαναρχίσετε το κάπνισμα.

Πηγή: onlycy.com