

Не секрет, что многие курильщики, расставшись с вредной привычкой, чаще испытывают чувство голода и склонны переедать, соответственно набирают лишний вес. На период отказа от курения особенно важно избегать длительных перерывов между приемами пищи и следить за энергетическим равновесием.

### ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

#### 3 основных приема пищи



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

+ 2-3 перекуса.



### ПОМНИТЕ!

На период отказа от курения возможны вспышки голода.

- Пусть будут в доступе некалорийные продукты: несладкие фрукты (киви, яблоки, цитрусовые), овощи (лиственная зелень, фасоль, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны), сухофрукты (без добавления сахара), нежирные молочные продукты.
- Учитесь различать голод и желание выкурить сигарету, последнее часто сопровождается ощущением волнения.
- Важно, чтобы Вы всегда имели возможность выпить несколько глотков чистой воды. Это нужно и для очищения организма, и для отвлечения от желания курить.

### ПОМНИТЕ!

Помните, что в большинстве случаев прибавка веса происходит из-за того, что человек начинает заедать никотиновый голод сладкими и калорийными продуктами.

- Коррекция рациона и увеличение физической активности позволят сохранить нормальную массу тела!

### ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

- 1 Завтрак:** каша, яйцо, чай.  
Перекус: фрукты и/или йогурт.  
**Обед:** овощной салат, суп, кусочек хлеба, рыба или мясо.  
Перекус: творог и/или йогурт.  
Ужин: рыба или курица, овощное рагу.
- 2 Завтрак:** творог и фрукты, хлеб, сыр, чай.  
Перекус: йогурт, сухофрукты.  
**Обед:** картофель, рыба или мясо, овощной салат.  
Перекус: овощи, вареное яйцо.  
Ужин: каша, рыба или курица.

*Прекращение курения в любом возрасте приведет к снижению риска большинства связанных с курением заболеваний и имеет существенные преимущества для Вашего здоровья, здоровья близких!*

*Верьте в себя, и у Вас всё получится!*



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17.  
[vk.com/cmpkirov](http://vk.com/cmpkirov), [prof.medkirov.ru](http://prof.medkirov.ru)

**Мы – за здоровый образ жизни!  
Присоединяйтесь!**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ПИТАНИЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ



## Изменение рациона питания при отказе от курения необходимо:

- для очищения организма от токсинов,
- удовлетворения возросшей потребности в белке, витаминах, минералах,
- построения сбалансированного питания, работы с повышенным аппетитом.

**1** С целью очищения организма от токсического воздействия табачного дыма важно обогатить рацион **катехинами, обладающими антиоксидантной защитой.**

Больше всего катехинов содержится в белом и зеленом чае, во многих плодах и ягодах (яблоках, айве, абрикосах, персиках, сливе, вишне, землянике, смородине, малине и др.).



**2** При отказе от курения рекомендованы продукты, содержащие **пищевые волокна** (цельнозерновые продукты, отруби, свежие овощи, фрукты и сухофрукты, орехи, семечки), которые регулируют работу пищеварительной системы, способствуют росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника и помогают в очищении организма от токсических компонентов.



**3** В питание при отказе от курения с целью восстановления защитных сил организма и защиты от свободных радикалов обязательно стоит включать продукты, богатые **антиоксидантами.**

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **витамины А, С, Е и селен.**

**Витамин А** сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек.

Содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.

**Каротиноиды** (провитамины А) содержатся в томатах, цитрусовых, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.



**Витамин С** – один из мощнейших антиоксидантов, защищающий организм от действия свободных радикалов; нормализует уровень холестерина.

Содержится в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красной и цветной капусте, квашеной капусте, клубнике, киви, ягодах рябины.



**Витамин Е** замедляет окисление жиров и подавляет рост свободных радикалов, «ловит» их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

Содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.



**Селен** выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения, регулируя работу щитовидной железы.

Богаты селеном продукты: кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



**4** **Витамин D** необходим для кальциевого обмена. Содержится в печени трески, в сельди, шпротах, икре, желтке яйца, сливочном масле, сыре.



**5** Употребление продуктов, содержащих **витамины группы В** (нужны клеткам для того, чтобы избежать разрушения никотином и смолами).

**Витамин В1**

незаменим для нормальной работы нервной и эндокринной систем.

Продукты, богатые витамином В1: свинина, субпродукты, яичный желток, семена подсолнечника, кунжут, соя, горох и др.



**Витамин В12** необходим для предупреждения анемии, отвечает за функционирование нервной системы, снижает раздражительность.

Содержится в мясе, субпродуктах, морепродуктах, рыбе, молочных продуктах, соевых бобах, зеленом луке, шпинате.



## ВАЖНО СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- соленой, копченой, вяленой рыбы и мяса,
- консервированной пищи,
- жареных блюд,
- соусов, специй, маринадов.

- Отказываться от всех перечисленных продуктов сразу и полностью не обязательно.
- Для начала можно выбрать 2-3 доступных правила.
- Делать это стоит в том случае, если Вы уверены, что такое изменение рациона не станет неприятным дополнительным фактором.

## ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ:

- вареной или тушеной с овощами рыбе,
- мясу, приготовленному на пару (а чаще заменяйте его на курицу).

Многие, кто отказывался от курения, отмечали, что желание закурить

### СНИЖАЮТ:

- свежие овощи и фрукты,
- зелень,
- молоко и молочные продукты,
- соки и даже вода.

### УВЕЛИЧИВАЮТ:

- алкоголь,
- чай, кофе,
- сладости,
- газированные, тонизирующие напитки,
- соусы и приправы,
- копченые и жареные блюда из рыбы и мяса.