

## هل تريد الإقلاع عن التدخين؟.. هذه الأطعمة تساعدك



يتطلب الإقلاع عن التدخين الكثير من الإرادة، ويحاول المدخنون تجريب شتى الطرق لتحقيق نتائج مثمرة يتعدون فيها عن أكثر العادات ضرراً بالصحة، فالنيكوتين يمكن أن يؤثر في وظائف المخ، ويؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، وزيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

وبالفعل توجد بعض الوسائل التي يمكن الاستعانة بها، من بينها الطعام، حيث يرى متخصصون أنه يعد عاملاً فاعلاً في المعركة ضد النيكوتين، وفقاً لصحيفة «ذا صن» البريطانية.

وهناك مكونات يجب إدراجها في النظام الغذائي، لتحقيق هذه الغاية، وهي كالاتي:

1- الباذنجان: كل غرام من الباذنجان يحتوي على 100 ميكروغرام من النيكوتين. ومع ذلك، ستحتاج إلى تناول 10 كغ من الباذنجان لتستهلك نفس كمية النيكوتين الموجودة في سيجارة.

2- البطاطس: تحتوي حبة البطاطس على نحو 15 ميكروغراماً من النيكوتين.

3- الشاي: بعض أنواع الشاي المخمر وسريع التحضير (الأسود والأخضر) يمكن أن يحتوي على النيكوتين.

4- القرنبيط: وهو أحد الأطعمة الأكثر إثارة للدهشة باحتوائها على النيكوتين. إذ يحتوي القرنبيط على نحو 16.8 ميكروغرام من النيكوتين.

- 5- الفلفل الأخضر: يمكن أن يحتوي على ما بين 7.7 إلى 9.2 ميكروغرام من النيكوتين.
- 6- الطماطم: تحتوي حبة الطماطم متوسطة الحجم على نحو 7.1 ميكروغرام من النيكوتين.
- هذا إضافة لنصائح الخبراء بتناول الفواكه والخضار بشكل عام، فقد أظهرت الأبحاث أن الفواكه والخضار تجعل مذاق السجائر أسوأ، على عكس اللحوم والخمر والقهوة التي تعزز نكهتها، ما يجعل عادة التدخين أكثر جاذبية. ويُنصَح خاصة بتناول البروكلي والقرنبيط والكيوي والموز والتفاح والسبانخ والجزر واليقطين والكرفس. أيضاً يوجد العديد من التوابل تساعد على علاج آثار التدخين، مثل الفلفل الحار والزنجبيل والقرفة والكزبرة والثوم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.