**Брошу курить – наберу вес**

Курение — одна из наиболее распространенных привычек в мире, и отказ от него является важным шагом на пути к улучшению здоровья. Многие люди сталкиваются с неожиданной проблемой: после отказа от сигарет они начинают набирать вес. Этот эффект может быть пугающим, и понимание причин, а также способов избежать набора веса, имеет решающее значение для успешного избавления от вредной привычки.

Диетолог областного центра общественного здоровья Любовь Савельева утверждает, что прекращение курения напрямую не связано с набором веса.

Современные исследования предлагают несколько теорий, которые объясняют возможный механизм повышения аппетита после прекращения курения.

 При недостатке никотина удовольствие от еды усиливается. Наградные механизмы, которые активируются в нейронах головного мозга во время потребления пищи, содержащей большое количество простых углеводов и жиров, аналогичны тем, которые включаются во время курения сигарет.

Обострение восприятия вкуса и запаха также имеет значение. После прекращения курения многие люди начинают лучше ощущать ароматы и вкусы. Это может привести к более частому потреблению пищи, так как еда становится более приятной, а ощущения усиливаются.

Наряду с этим, многие люди в качестве способа борьбы с тягой к курению заменяют сигареты на еду. Курение часто связано с определенными ритуалами, например, с кофе или перерывами на работе. Когда курение исчезает из повседневной рутины, на смену ему приходит пища, что увеличивает общее потребление калорий.

Кроме того, стресс и тревога, сопровождающие отказ от курения, могут привести к эмоциональному перееданию. Каждый из этих факторов после прекращения курения может способствовать увеличению веса.

Затяжной стресс, связанный с отказом от курения, может также оказывать влияние на выбор продуктов питания. Когда люди испытывают стресс, то часто выбирают сладкие, жирные или углеводистые продукты, которые дают временное чувство комфорта и удовлетворения. Это может вызвать циклический эффект: человек курил, чтобы справляться со стрессом, а теперь он пытается утешить себя калорийной пищей.

Чтобы избежать набора веса после отказа от курения, можно придерживаться следующих советов:

1. Понять причины, по которым происходит набор веса – это первый шаг к его предотвращению.
2. Научиться соблюдать режим питания с достаточным количеством белков, полезных жиров и углеводов. Это поможет удовлетворить физические потребности организма, не прибегая к лишним перекусам. Употребление цельных продуктов, таких как овощи, фрукты, цельнозерновые и нежирные белки, способно поддерживать чувство сытости и предотвратить желание перекусывать чем-то вредным.
3. Заняться спортом, потому что физические упражнения не только улучшают настроение и помогают снизить уровень стресса, но и ускоряют обмен веществ, что может компенсировать замедление метаболизма после отказа от курения. Физическая активность позволяет поддерживать физическую форму и контролировать вес.
4. Следует запомнить, что курение – это не только физическая зависимость, но и психологическая. Медитация и осознанность могут помочь справиться со стрессом и тягой к перекусам. Эти методы могут предоставить инструменты для работы с эмоциями, которые возникают во время процесса отказа от курения.
5. Не отказываться от помощи близких. Обсуждение мыслей и переживаний с друзьями или членами семьи может не только поддерживать мотивацию, но и обеспечит эмоциональную поддержку.

Отказ от курения — это не только о том, чтобы избавиться от вредной привычки, но и о том, чтобы создать новые полезные привычки, которые положительно скажутся на здоровье и качестве жизни в целом.