Рекомендации по питанию для курильщиков: снижение рисков и помощь в отказе от курения

Никотиновая зависимость оказывает значительное негативное влияние на организм, повышая риски различных заболеваний и ухудшая общее самочувствие. Диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева утверждает, что коррекция питания играет важную роль в смягчении этих последствий и в оказании поддержки в процессе отказа от курения.

Первое, на что необходимо обратить внимание, – это обязательное потребление пищевых волокон (клетчатки).

Курение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а достаточное потребление пищевых волокон может этому противодействовать. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина и уменьшает всасывание компонентов табачного дыма. В сутки рекомендуется потреблять не менее 20-30 граммов пищевых волокон. Этого можно достичь, включая в рацион:

* овощи и фрукты (500-800 граммов в день);
* цельнозерновой хлеб;
* сухофрукты;
* овсяную кашу;
* крупяной гарнир.

Для дополнительного увеличения потребления пищевых волокон можно включить в рацион бобовые (фасоль, чечевица, горох), орехи (около 4 г клетчатки в 50 граммах).

Второе – обогащение рациона витаминами.

Курение приводит к дефициту определённых витаминов, которые необходимы для поддержания здоровья. Поэтому рацион курильщиков должен быть обогащён витаминами.

**Витамины группы В:**

*витамин B1* (тиамин) – мясо, субпродукты, орехи;

*витамин B2* (рибофлавин) – молоко, печень, зерновой хлеб;

*витамин B9* (фолиевая кислота) – дрожжи, зелёные овощи, бобовые, печень;

*витамин B12* (кобаламин): мясо птицы, субпродукты, говядина.

**Витамин С:** ягоды, цитрусовые, шиповник.

**Рутин:** абрикос, ежевика, черешня, рябина, чёрная смородина.

**Витамины-антиоксиданты:**

*витамин Е* (токоферол) – нерафинированное растительное масло;

*витамин А* (ретинол) – сливочное масло, сметана, печень животных.

Третий важный шаг – восполнение недостатка минералов.

Курение приводит к потере магния и селена, что может ухудшать самочувствие и усиливать тягу к никотину. Рекомендуется включать в рацион продукты, богатые **магнием**, такие как морская капуста, авокадо, миндаль, корица, бобовые, морская рыба.

**Селена** много в бразильском орехе, морепродуктах, рыбе.

Кроме того, рекомендации по питанию могут играть вспомогательную роль при отказе от курения. Вот несколько советов:

1. Уменьшите потребление кофеина и алкоголя, которые усиливают тягу к никотину.
2. Регулярно питайтесь: не допускайте появления ощущения голода, так как это может спровоцировать желание закурить.
3. Занимайтесь физическими упражнениями: физическая активность помогает высвобождать эндорфины (гормоны счастья), которые могут уменьшить тягу к никотину.
4. Обратитесь к специалистам – к врачу или психологу – за консультацией и поддержкой в процессе отказа от курения.

Следуя этим рекомендациям, курильщики могут смягчить негативное воздействие никотиновой зависимости на свой организм, улучшить самочувствие и повысить шансы на успешный отказ от курения.