

Διατροφή για καπνιστές

Είστε από εκείνους που συνεχίζουν να καπνίζουν ή έστω δεν καταφέρνουν να ελαττώσουν τα δυο και τρία πακέτα που καπνίζουν καθημερινά; Μάθετε ότι μπορείτε τουλάχιστον να αλλάξετε τη διατροφή σας και με αυτό τον τρόπο να θωρακίσετε καλύτερα τον οργανισμό σας απέναντι στις επιπτώσεις του τσιγάρου.

Τις επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό τις γνωρίζουμε όλοι. Παρά την εκτεταμένη ενημέρωση πάνω στο θέμα των βλαβερών συνεπειών του τσιγάρου, οι καπνιστές συνεχίζουν να καπνίζουν και πολλοί από αυτούς δεν κρίνουν καν σκόπιμο ή έστω δεν καταφέρνουν να ελαττώσουν τα δυο και τρία πακέτα που καπνίζουν σε διάστημα μιας μέρας.

Εάν ανήκετε στη δεύτερη κατηγορία αλλά συνάμα θεωρείτε την υγεία των πνευμόνων και της καρδιάς σας σημαντική και παρά τις συνεχείς και απεγνωσμένες προσπάθειές σας, όπως είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο, τα τσιγάρτα και οι τσιγλές νικοτίνης, να το κόψετε, μάθετε ότι μπορείτε τουλάχιστον να αλλάξετε τη διατροφή σας και με αυτό τον τρόπο να θωρακίσετε καλύτερα τον οργανισμό σας απέναντι στις επιπτώσεις του τσιγάρου.

Δεν είναι πολύ γνωστό αλλά μπορείτε να δυναμώσετε τον οργανισμό σας, με συγκεκριμένες τροφές που θα προστατέψουν τους πνεύμονες από την εμφάνιση καρκίνου και την καρδιά σας από ένα καρδιακό επεισόδιο, που είναι και δυο από τους μεγαλύτερους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι χρόνιοι καπνιστές.

Το κάπνισμα, από τη μια αυξάνει την εμφάνιση των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό και από την άλλη ρίχνει τα επίπεδα των βιταμινών όπως είναι η βιταμίνη C και E, που με τη σειρά τους μάχονται τις ελεύθερες ρίζες. Βάση αυτών των στοιχείων λοιπόν θα πρέπει να διαμορφώσετε και τη διαίτά σας, βοηθώντας οι ίδιοι τον οργανισμό σας να αντιμετωπίσει όλα τα προβλήματα που εσείς του προκαλείτε καπνίζοντας σαν... φουγάρα!

Τροφές πλούσιες σε Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C είναι ένα από τα ισχυρά αντιοξειδωτικά της φύσης και βρίσκεται μονίμως σε έλλειψη στους καπνιστές. Τα αντιοξειδωτικά απομακρύνουν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό, οι οποίες με τη σειρά τους ευθύνονται για τις βλάβες στα κύτταρα των πνευμόνων και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, οι καπνιστές θα πρέπει λαμβάνουν περισσότερη βιταμίνη C από κάποιον που δεν καπνίζει. Οι δε άντρες καπνιστές προτείνεται να λαμβάνουν 125 mg βιταμίνη C την ημέρα, ενώ οι γυναίκες 110 mg, επίσης, σε ημερήσια βάση.

Επιπλέον, η βιταμίνη C ενισχύει την αποτελεσματικότητα της βιταμίνης E, ενώ την πολύτιμη βιταμίνη θα τη βρείτε στο πορτοκάλι, τα μπρόκολα, τα πεπόνια cantaloupe, στο μάνγκο, το λάχανο, τις πιπεριές, το σπανάκι, τα μήλα και σε πολλά ακόμα φρούτα και λαχανικά.

Ω-3 Λιπαρά

Ο καρκίνος των πνευμόνων είναι η συνηθέστερη αιτία αναπηριών, αλλά και θανάτου στους καπνιστές. Σύμφωνα όμως με σχετικές έρευνες οι τροφές πλούσιες σε Ω-3 λιπαρά οξέα έχουν την ικανότητα να εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στους πνεύμονες. Τέτοιες τροφές είναι τα λιπαρά ψάρια όπως είναι ο τόνος, η σόγια, το παρθένο ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί και ο λιναρόσπορος.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες και σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες του 2010, οι καπνιστές που δεν καταναλώνουν καθόλου πράσινο τσάι, έχουν δεκαπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο στους πνεύμονες από τους καπνιστές που πίνουν έστω ένα φλιτζάνι την ημέρα. Αυτή την αλλαγή στη διαίτά σας μπορείτε να τη συνδυάσετε με λιγότερη κατανάλωση καφέ, που επίσης προτείνεται στους καπνιστές. Αντικαταστήστε τον καφέ με πράσινο τσάι και οχυρώστε τον οργανισμό απέναντι σε πληθώρα ασθενειών.

Φρούτα

Τα μούρα και τα πορτοκάλια είναι φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Όσο περισσότερο καταναλώνουμε, καπνιστές και μη, φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά τόσο περισσότερο μειώνουμε τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πιο συγκεκριμένα το μύρτιλο, από την οικογένεια των μούρων, έχει την ικανότητα να περιορίζει το οξειδωτικό στρες που παρουσιάζεται στο σώμα των καπνιστών και είναι συνυπεύθυνο στο σχηματισμό καρκινικών κυττάρων και παρουσίασης προβλημάτων στην καρδιά.

Επιπλέον, καλό είναι να υιοθετήσουν οι καπνιστές μερικές γενικές αρχές στη διατροφή τους, όπως είναι η δραστική ελάττωση επεξεργασμένων τροφίμων και fast food, ώστε να μην επιβαρύνουν επιπλέον τον οργανισμό τους, που θα έχει να αντιμετωπίσει και τα συντηρητικά των τροφών και τον καπνό του τσιγάρου.

Τέλος, είναι γνωστό πως ο οργανισμός μας κάνει από μόνος του αποτοξίνωση, ακόμα και αν εμείς δεν φροντίζουμε ποτέ να τον ξεκουράζουμε σε αυτή τη διαδικασία, αλλά καλό είναι τουλάχιστον, να φροντίζουμε για την υγεία του συκωτιού, αφού εκείνο επωμίζεται όλο το βάρος του καθαρισμού του σώματος από τα άχρηστα και περιττά στοιχεία.