

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS QUE AUXILIAM NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO

Prefira:



- Cereais integrais, legumes, verduras e frutas, pois colaboram minimizando a vontade de fumar;
- A Utilização de temperos naturais que conferem mais sabor as refeições;
- O consumo de alimentos ricos em vitamina C (goiaba, mamão, laranja, tangerina, morango, caju, entre outros), colaboram com vitaminas antioxidantes que auxiliam na imunidade do organismo;
- Alimentos como banana, grão de bico, castanha de caju, que colaboram com neurotransmissores relacionados ao bem-estar, humor e sono;
- Sucos naturais, água de coco ou chás calmantes (cooperam no tratamento da ansiedade e insônia, através de sua ação relaxante proporcionando bem-estar);
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia; além de ser importante para todo o funcionamento corporal, pode ser usada para diminuir a vontade de fumar;
- Dê preferência a uma alimentação saudável e de forma regular;
- Acrescentar a atividade física no seu dia a dia: ajuda no controle do peso corporal e como atividade alternativa na cessação do cigarro;
- Mastigar cravos, cristais de gengibre (caso não seja hipertenso), colabora no processo de cessação para algumas pessoas;
- Comer à mesa junto com amigos e familiares, em ambiente calmo, sem pressa e apreciando o sabor dos alimentos;

Evite:

- Algumas bebidas acentuam o sabor do tabaco, sendo melhor evitá-las, como bebidas alcoólicas e cafés.
- Chá preto, chá mate, café preto puro, chocolate e refrigerantes, pois podem estimular o fumo;
- Alimentos ultraprocessados, doces (principalmente os açucarados), alimentos industrializados, frituras, carnes gordurosas e embutidos, pois colaboram no aumento de peso e de doenças como hipertensão, diabetes, entre outras.

ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES (22) 2771-2439



IMPORTANTE!

Parar de fumar é benéfico mesmo com o risco do ganho de peso. Durante o processo de cessação do cigarro, evite dietas rigorosas!

RECOMENDAÇÕES

- Tenha sempre na bolsa ou bolso, algo para “mastigar”, como bala (sem açúcar), lasquinhas de gengibre (caso não seja hipertenso), ou cravo (para deixar na boca), frutas ou alimentos de baixa caloria;
- Substitua o álcool e café, que se apresentam como “gatilho para fumar” por sucos naturais, chás (mistura de sucos e chás de ervas), água de coco, chás calmantes; Prefira uma alimentação saudável!
- Mantenha o peso ideal!
- Procure ajuda profissional!

CURIOSIDADES

Depois de 20 minutos, a pressão do sangue e a pulsação vão retornando ao normal;
Depois de 02 horas, a nicotina já não está mais presente circulando no organismo;
Depois de 08 horas, a concentração de oxigênio no sangue fica mais controlada;
Depois de 12 a 24 horas, o pulmão já melhora o funcionamento;
Depois de 2 dias, o cheiro já é percebido melhor e o paladar fica melhorado, apreciando melhor o sabor dos alimentos;
Depois de 3 semanas, a circulação e a respiração ficam mais fáceis e melhoradas;
Depois de 1 ano, o risco de morrer por infarto é reduzido a metade;
Depois de 10 anos, o risco de infarto será idêntico ao de pessoas que nunca fumaram.

