



▲ 定時進食，建立規律的飲食習慣有利健康。

## 保持忙碌 莫等閒

戒煙人士以進食來填補失落感，同樣可以做其他事情來彌補，所以建議戒煙人士可發掘自己的興趣，例如閱讀、逛街、運動等，又或清潔家居、種植花草，都是能消耗熱量又可以分散注意力的活動。

「當一個人保持忙碌時，自然沒時間去想吸煙的事，當然能進行運動就更佳，行山、打球、游泳或踩單車這類帶氧運動在消耗熱量之餘，亦可以強化心肺功能。」



► 運動可消耗熱量，又能強化心肺功能。

## 專業意見 好幫手

很多時戒煙人士靠自己意志，但有時未必成功，又或中途放棄。其實有決心戒煙，不妨諮詢專業意見，定必事半功倍。

周明欣說，戒煙需要支援，所以醫生的專業意見，例如如何使用戒煙產品，以及如何面對期間的心癮，呼吸科醫生或家庭醫生都可給予支援。而作為營養師，在這段期間除了為戒煙人士補充營養外，亦可以因應個人需要而擬定餐單，或定下飲食及運動建議，幫助度過戒煙期。周



► 如感戒煙困難，請諮詢專業人士意見。

## 遠離刺激飲品及食物

某些食物及飲品，例如咖啡、茶及酒精會刺激起戒煙者的煙癮，令他們想吸煙，故戒煙人士應避免這些飲品。周明欣建議，這時候可多飲水、花果茶、低脂牛奶/低糖豆漿（每日不超過兩杯）等，果汁由於含果糖，故不宜作為飲料的替代品。



戒煙需要決心，亦要面對煙癮的呼喚，很多煙民不吃早餐或吃少一餐，這做法有損健康，周明欣建議戒煙人士最好建立定時進食的飲食習慣，每日最少有三餐及兩次低卡健康小吃，同時飲食中要多添加蔬菜及每天兩份生果。

周明欣亦提醒戒煙者如真的增磅，毋須太介懷，因為這是正常現象。但戒煙成功後，再調節飲食，減肥並不難。

► 蔬菜及生果，每日記得進食。

上期讀過吸煙害處後，如果你想戒煙挽救健康，請立即開始！

但有不少人擔心戒煙後體形暴脹，因而猶豫不決遲遲未行動，今期營養師周明欣就教大家戒煙要注意的營養事項，及如何避免增磅！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：陳承峰



## 低卡小吃傍身

吸煙人士習慣燃點香煙、口裏叼着香煙的感覺，戒煙後，很多時會因為失落感而隨手拿起食物送進口，加上戒煙後較有食慾，故很多時都會胡亂進食，將糖果、朱古力、薯片、餅乾、汽水猛送入口。周明欣建議最好預備一些低卡路里小吃，當「心癮」起時，拿起的食物都是有益、健康及低卡，就不怕增磅。

有大學研究發現進食蔬果、牛奶製品後，會令香煙味變差，故建議以西芹或紅蘿蔔條、燈籠椒作為小食。



► 刷牙可以對抗煙癮，亦可以對抗食慾。

其他低卡/有營小吃包括：無糖香口膠、無糖糖果（硬糖）、新鮮水果、乾果、低脂乳酪/芝士等。

周明欣說，到底哪一種「替代品」能滿足你，有待自己發掘。蔬菜可以無限量進食，無糖糖果如進食過量，當中的代糖有機會引發肚瀉，而水果/乾果則每日不應多過兩份。

此外，刷牙亦是一個抵抗食慾的方法，「刷牙帶來口氣清新的感覺，同時能驅走食慾，建議戒煙人士可以多刷牙，特別是餐後，就不會心掛掛想進食。」周說。



► 以無糖香口膠、無糖糖果（硬糖）作為小食，可避免肥胖。



► 蔬菜可以無限量進食。

即是一位每日要1,800卡路里熱量人士，吸煙後他會消耗1,900至2,000卡路里。如果吸煙人士愛飲酒、進食高脂高卡食物，最終都是會肥胖。研究亦發現吸煙會令脂肪積聚於腹部，加上胰島素抗阻，大大提升中央肥胖的機會。

## 戒煙點解會肥？

周明欣說，並不是所有戒煙人士都會增磅，但普遍來說，大約會增加四至十磅體重。為何戒煙會增磅呢？

「吸煙會加快新陳代謝率減低食欲，即吸煙者進食量少於不吸煙者，故同一體重的兩位人士，一位吸煙，一位不吸煙，在同等活動量下，吸煙人士體重會較輕，因而令一些急於求功的肥胖人士用作減肥手段，這是非常不健康的！」周明欣說。

吸煙會加快新陳代謝率，但研究發現多消耗的熱量只是100至150卡路里，

