Занятие 5 ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

**Изменить рацион питания необходимо, чтобы:**

* ускорить выведение токсических компонентов из организма;
* удовлетворить возросшую потребность в белке, витаминах, минералах;
* построить сбалансированное питание;
* нормализовать повышенный аппетит.

1. В организме любого человека образуются свободные радикалы. Как правило, это провоцируется неблагополучной экологической обстановкой, хроническим стрессом, постоянным влиянием электромагнитного излучения, воздействием УФ-лучей и радиации, курением и злоупотреблением алкоголем и т.п.

Свободные радикалы - это атом или группа атомов, содержащих один непарный электрон на внешней электронной оболочке, поэтому они стремятся забрать электрон у соседних с ними молекул, приводя к окислению.

Если эти реакции протекают не в избытке, проблем со здоровьем клеток не бывает, т.к. в организме есть антиоксиданты (антиокислители), инакти- вирующие агрессию свободных радикалов. В организме курящего человека свободные радикалы образуются в огромном количестве, и собственных антиоксидантных сил организма может не хватать, что и приводит к окислительному стрессу. Молекулы, лишенные электрона, теряют свою целостность, развивается повреждение мембран клеток и внутриклеточных структур, в т.ч. РНК и ДНК, нарушается процесс обновления клеток и тканей.

В питание при отказе от курения с целью восстановления защитных сил организма и защиты от свободных радикалов обязательно стоит включать продукты, богатые *антиоксидантами.* Прекрасными антиоксидантами яв- ляются некоторые витамины и микроэлементы (А, С, Е, p-каротин, селен) и другие соединения (флавоноиды, танины, антоцианы). Витамин А - жи- рорастворимый, т.е. не растворяется в воде и для его усвоения в организме необходимы жиры. Содержится в печени, особенно рыб, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире. Витамин С нейтрализует свободные радикалы в межклеточном пространстве, содержится в шиповнике, квашеной капусте, перце, смородине, облепихе, киви, цитрусовых, шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, p-

каротин (провитамин А) встречается в желтых, оранжевых и зеленых листьях фруктов и овощей - в шпинате, салате, петрушке, томатах, тыкве, моркови и др. Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, препятствует образованию тромбов, содержится в растительных маслах, орехах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале. Селен выполняет антиоксидантную защиту, замедляя процесс старения. Богаты селеном кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.

2. С целью очищения организма от токсического воздействия табачного дыма важно обогатить рацион *катехинами,* также обладающими антиок- сидантной защитой. Больше всего катехинов содержится в белом и зеленом чае, во многих плодах и ягодах - яблоках, айве, абрикосах, персиках, сливе, вишне, землянике, смородине, малине и др.

3. При отказе от курения рекомендованы продукты, содержащие *пищевые волокна',* цельнозерновые продукты, отруби, свежие овощи, фрукты и сухофрукты, зелень, орехи, семечки. Пищевые волокна регулируют работу пищеварительной системы, способствуют росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника, помогают в очищении организма от токсических компонентов табачного дыма.

4. Кроме того, рацион человека, отказывающегося от курения, стоит обогатить витаминами группы В - они нужны клеткам, чтобы избежать разрушения никотином и смолами. Витамин В1 содержится в крупах, ма- каронах. Витамин В12 нужен для предупреждения анемии, содержится в субпродуктах, в т.ч. печени, морепродуктах. Витамин D нужен для усвоения кальция, источники: печень трески, сельдь, шпроты, икра, желток яйца, сливочное масло, сыр. Источники кальция: молоко и молочные продукты, капуста всех видов, орехи, кунжут.

Многие, кто отказывался от курения, отмечают, что некоторые продукты увеличивают желание закурить: алкоголь, чай и кофе, сладости, газированные тонизирующие напитки, соусы и приправы, копченые и жареные блюда. Поэтому важно сократить соленые и копченые деликатесы из мяса и рыбы, соусы и специи, маринады, консервированные продукты, жареные блюда. Отказываться от всех перечисленных продуктов сразу и полностью не обязательно. Для начала можно выбрать 2-3 доступных варианта. Делать это

стоит в том случае, если человек уверен, что такое изменение рациона не станет неприятным дополнительным фактором.

*Снижают тягу к сигарете следующие продукты',* свежие фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, зелень, сок и даже вода.

Стоит отдавать предпочтение вареной и тушеной рыбе, приготовленной с овощами, или мясу, приготовленному на пару. Вместо мяса можно готовить курицу или индейку.

Замечено, что многие курильщики, расставшись с вредной привычкой, чаще испытывают чувство голода и склонны переедать, что чревато набором веса. На период отказа от курения важно выстроить рацион таким образом, чтобы избежать длительных перерывов между приемами пищи, а также следить за энергетическим равновесием.

# Причин для набора веса несколько:

1. никотин подавляет чувство голода, соответственно, после лишения организма никотина человек будет чаще испытывать голод;
2. никотин вызывает чувство удовольствия, сходного с употреблением сладостей, - исключение одного увеличивает желание употреблять другое;
3. на нейтрализацию табачных токсинов организму требуется порядка 100 ккал ежедневно, соответственно, если человек после исключения никотина продолжает питаться с прежней калорийностью, это способствует пусть небольшому, но регулярному избытку энергии;
4. многие бывшие курильщики на ранних этапах отказа от никотина не способны различать чувство голода и желание курить - каждый позыв к никотину воспринимается как ощущение повышенного аппетита, который чаще удовлетворяется продуктами, связанными с получением удовольствия, т.е. богатыми быстрыми углеводами и жирами (кондитерские изделия, снеки и т. д.);
5. сохраняется «двигательная привычка» - у курильщиков часто заняты руки и рот, тот же эффект дает прием пищи;
6. помимо этого, у заядлых курильщиков снижается чувствительность вкусовых рецепторов, они хуже различают вкусы и запахи различных блюд и продуктов, не способны уловить послевкусие и легкие оттенки, а после отказа от курения обоняние и вкус восстанавливаются, а, следовательно, улучшается и аппетит.

Итак, оптимальный пищевой режим - 3 приема пищи и 2 перекуса.

Распределение по калорийности: завтрак - 25%, обед - 30%, ужин - 20%,

перекусы - 10-15%.

Каждому, кто отказывается от сигарет, важно знать, что возможны вспышки голода. Если это произойдет, пусть будут в доступе некалорийные продукты: несладкие фрукты (киви, яблоки, цитрусовые), овощи (листовая зелень, фасоль, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны), сухофрукты без добавления сахара, нежирные молочные продукты.

Важно научиться различать голод и желание выкурить сигарету, последнее часто сопровождается ощущением волнения.

Важно, чтобы человек всегда имел возможность выпить несколько глотков чистой воды - это нужно и для очищения организма, и для отвлечения от желания курить.

Кроме этого, рацион для желающих отказаться от никотиновой зависимости должен быть подобран с учетом состояния пищеварительной системы, т.к. воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта достаточно распространены у курящих людей. Механическая и термическая обработка продуктов приветствуется!

Итак, в большинстве случаев прибавка веса происходит из-за того, что человек начинает заедать никотиновый голод сладкими и калорийными продуктами. Коррекция рациона и увеличение физической активности по- зволят сохранить нормальную массу тела!

# 1 примерный рацион на день:

* 1. завтрак: каша, яйцо, чай;
  2. обед: овощной салат, суп, хлеб, рыба или мясо;
  3. ужин: рыба или курица, овощное рагу;
  4. в качестве перекусов - фрукты и/или йогурт, творог и/или йогурт.

# 2 примерный рацион:

1. завтрак: творог и фрукты, хлеб, сыр, чай;
2. обед: овощной салат, картофель, рыба или мясо;
3. каша, рыба или курица;
4. в качестве перекусов - йогурт и сухофрукты, овощи и вареное яйцо.

# Изменение образа жизни при отказе от курения

Максимально займите свое свободное время: новые увлечения и новый круг единомышленников позволят выйти из привычного общества. Каждый день делайте что-то, что приносит Вам удовольствие, но оно не должно быть связано с курением. Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте прошлый опыт. В компании курящих знакомых не поддавайтесь уговорам, культивируйте в себе важность своего решения, последнее слово - за Вами!

# Рекомендации в случае,

**если человек внезапно захотел курить:**

* встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице;
* мысленно оцените - действительно ли в этой ситуации поможет сигарета, посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить, удержите себя на несколько минут;
* пожуйте лист салата или петрушки, морковь, яблоко, стебель сельдерея (нарезанные мелкими кубиками), кусочек имбиря можно использовать как леденец;
* погрызите тыквенные или подсолнечные семечки, съешьте что-нибудь кислое или выпейте через соломинку апельсиновый или лимонный сок;
* время от времени берите в рот зубочистку;
* позвоните кому-нибудь по телефону;
* поразгадывайте кроссворд, почитайте книгу;
* держите в руках кистевой эспандер, четки, бусы, карандаш или другие предметы;
* носите с собой фотографию того, кто Вам дорог, с надписью «Я бросаю курить для себя и для тебя», а при возникновении желания курить - посмотрите

на фотографию и прочитайте надпись;

* записывайте свои чувства или все, что у Вас на уме, когда Вам захочется курить, носите этот дневник с собой;
* повторяйте про себя или вслух свою установку на отказ от курения;
* выпейте чашку чая с мятой;
* используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса.

Дыхание - это второй по важности процесс нашего организма после работы сердца, при этом оно подчиняется контролю сознания.

Кроме того, ритм дыхания тесно связан с состоянием скелетной муску- латуры, что позволяет с помощью дыхания быстрее и полнее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека, поэтому, изменяя характер дыхания, мы можем изменять и свое настроение.

Дыхательная гимнастика способствует очищению бронхолегочной системы от никотина, смол и других токсических продуктов. Помимо этого дыхательная гимнастика оказывает положительное действие на снижение напряжения и здоровье в целом.

Нижнее (диафрагмальное) дыхание оказывает оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции, эффективно работает при нейтрализации стрессов.

Глубокое дыхание с задержкой помогает сохранять психологическое равновесие при внезапных и сильных стрессах, в негативной ситуации такое дыхание в течение 3 минут полностью восстанавливает способность мыслить четко и логично. *Физиологический результат:* дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц. *Психологический результат:* уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности к рациональному мышлению. Следует помнить, что есть противопоказания к диафрагмальному дыханию, поэтому стоит уточнить этот вопрос у лечащего врача.

# Методика глубокого дыхания при возникшей тяге к сигарете:

**Упражнение 1**

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание примерно на 3-5 секунд, а затем

- медленный выдох. Повторить 10 раз. После упражнения может наступить расслабление и небольшое головокружение из-за насыщения кислородом.

# Упражнение 2

Сделать вдох через нос, выдох - через рот. Дальше постепенно ускорять темп. Попробовать сделать 30 вдохов и выдохов. Если нет ухудшения самочувствия, после перерыва (1 минута) сделать 5-6 подходов.

Для получения тонизирующего эффекта вдох должен быть длиннее выдоха.

Для успокоения и избавления от стресса - наоборот, короткий вдох и длинный выдох. Форсирование (удлинение) выдоха способствует снятию напряжения.

Кроме того, полезно сочетать упражнения на дыхание и прогулку на свежем воздухе, например, по дороге домой с работы.

**Изменение поведения в привычных ситуациях.** **Таблица 3.** Альтернатива курению

|  |  |
| --- | --- |
| *Вместо курения* | *Я буду* |
| после еды | убирать со стола, чистить зубы, прогуливаться... |
| когда пью кофе | заменю кофе молоком, соком, цикорием, чаем, водой; буду  менять время для кофе-паузы |
| во время езды в  машине | слушать радио, добираться другой дорогой или ездить на  городском транспорте |
| после выхода из транспорта | изменю маршрут движения до работы |

# Как общаться с курящими людьми:

1. первые несколько недель после отказа старайтесь держаться в стороне от курящих друзей, тренируйтесь произносить фразу: «Нет, спасибо, я бросил!»;
2. продумайте заранее, что Вы им скажете на приглашение закурить;
3. попросите знакомых не предлагать Вам сигареты и поддержать в решении бросить курить;
4. посещайте такие места, где курение запрещено;
5. в ресторанах и кафе занимайте некурящие места.

# Если Вы курили за рулем:

1. уберите из машины пепельницу и другие предметы, нужные для ку- рения;
2. сделайте чистку салона для избавления от запаха сигарет;
3. держите в машине жевательную резинку, пару яблок, сухофрукты, бутылочку с водой на случай внезапного желания закурить;
4. попросите не курить тех, кто едет с Вами.

# Если Вы курили за чашкой чая или кофе:

1. когда будете пить кофе или чай (откажитесь от крепкого кофе и чая), сядьте на другой стул, выберите другую чашку;
2. пробуйте новые сорта чая, например, из трав, концентрируйтесь на вкусовых качествах напитка;
3. пейте медленно;
4. выбирайте к чаю сухофрукты, крекеры или тосты без добавления са- хара и соли;
5. переключайте внимание во время чаепития на прослушивание музыки, просмотр ТВ.

# Если Вы курили после приема пищи:

1. не засиживайтесь за столом, старайтесь переключиться на другое занятие;
2. после еды воспользуйтесь ополаскивателем для рта или спреем для свежести дыхания;
3. держите в кармане или сумочке жевательную резинку, леденцы без сахара, пробуйте новые вкусы, ищите наиболее приятный вариант для Вас.

# Если Вы курили, когда употребляли алкоголь:

1. замените алкоголь на прохладительные напитки (безалкогольные напитки на основе фруктов и ягод);
2. заранее планируйте свое поведение, например, в гостях: общайтесь с некурящими людьми, больше разговаривайте, займите руки.

# И напоследок...

Бросив курить, наберитесь терпения и мужества, - первые 7-14 дней у Вас будет сильное желание курить, не допускайте даже в мыслях никакого компромисса («одну затяжку», «последнюю сигаретку»). Вы выдержите, и желание пойдет на убыль!

*Помните -* *для возобновления курения не существует никакого раци-* *онального обоснования. Табачный дым не является незаменимым средством против стресса, избыточного веса или раздражительности.*

*Достаточно выкурить одну сигарету и Вы снова будете курящим... Это важно помнить! Одна сигарета может разрушить все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения.*

Ваша конечная цель - это полный бессрочный отказ от курения. Проме- жуточные цели (сокращение количества выкуриваемых сигарет, перерыв в курении) более легко достижимы, но не позволят избавиться от зависимости, только полный отказ позволит рассчитывать на исчезновение влечения.

Прекращение курения в любом возрасте приведет к снижению риска большинства связанных с курением заболеваний и имеет существенные преимущества для Вашего здоровья, здоровья близких!

Верьте в себя - и у Вас все получится!