

افزایش وزن

کلینیک
ترک
سیگار

۵



طراح گرافیک: حمیدرضا رضایی



منابع:

Harrison Text Book of Medicine, 1998.
Fishman's Pulmonary Diseases, 1998.
American Cancer Society, 1996.

تهیه کنندگان:

دکتر محمدرضا مسجدی
دکتر حسن آذری پور ماسوله
دکتر غلامرضا حیدری

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماریهای ریوی

کلینیک ترک سیگار

تهران، خیابان پیروزی نبش خیابان شیخ الرئیس تلفن: ۳۷۹۶۳۰۲



۴. قبل از غذاهایتان یک لیوان آب بنوشید.
 ۵. وقتی هوس غذاهای شیرین می‌کنید، آدامس بدون قند بجوید.
 ۶. فهرست غذای دقیقی طراحی کنید و کالری آن را محاسبه کنید.
 سعی نکنید که وزن خود را کم کنید؛ تنها بکوشید وزن پیش از ترک خود را حفظ کنید.

۷. غذاهایی کم کالری برای جویدن دم دست داشته باشید. از جدول کالری خوراکی‌ها برای انتخاب غذاهایی که هم مغزی و هم کم کالری باشند استفاده کنید. بعضی از انتخابهای خوب شامل میوه‌ها و سبزیهای تازه، آب میوه و سبزی‌ها، پنیر کم چربی و ذرت بو داده هستند. می‌توانید برحسب سلیقه و ذائقه خود یک یا چند مورد از خوراکیهای موجود در جدول با کالری کمتر را برای انحراف هوس سیگار کشیدن انتخاب کنید.

جدول کالری خوراکیها
 برای برطرف کردن هوس سیگار کشیدن

کالری	مقدار	نوع
۹۵	۱ لیوان	کولاها
۱۱۵	۱ لیوان	آب‌میوه‌های صنعتی
۷۰	نیم لیوان	عصاره زردآلو
۸۰	نیم لیوان	عصاره آلبالو
۷۰	نیم لیوان	عصاره انگور
۵۵	نیم لیوان	لیموناد
۶۰	نیم لیوان	آب سیب

بسیاری از کسانی که به ترک سیگار فکر می‌کنند، نسبت به افزایش وزن خود بسیار حساس‌اند. اگر نگران افزایش وزن هستید، این نکات را در ذهن بیاورید:

۱. ترک سیگار به این معنی نیست که خود به خود افزایش وزن پیدا می‌کنید. افزایش وزن به این دلیل است که اغلب به دنبال ترک سیگار، غذای بیشتری خورده می‌شود.
۲. فایده‌های ترک سیگار بیشتر از زیانهای چند کیلو اضافه وزن است. شما باید افزایش وزن بسیار زیادی پیدا کنید تا بتواند با فواید سلامتی‌ای که از ترک سیگار به دست می‌آورد مقابله کند.
۳. مطمئن شوید که رژیم غذایی مناسبی دارید؛ رژیمی با مقادیر مناسب پروتئین، قند و چربی.

- قلاب کردن انگشتان و کشیدن با فشار دستها به سمت بالا و روی پنجه پا راه رفتن؛

- قلاب کردن انگشتان و کشیدن با فشار دستها به سمت جلو و روی پنجه پا راه رفتن؛

- کشیدن دستها به طرفین و امتداد دادن آنها به سمت جلو و برعکس؛
- کشیدن دستها به طرفین و امتداد دادن آنها به سمت بالا و برعکس؛
- قراردادن دستهای خم شده از آرنج در امتداد شانه و فشار آوردن به سمت عقب و سپس باز کردن دستها؛

- دستها در امتداد تنه و خم کردن از آرنج روی بازو با فشار؛

- دستها به کمر و خم کردن تنه از کمر به سمت طرفین؛

- جفت کردن پاها و خم شدن از کمر به پایین بدون خم کردن زانو با حداکثر فشار به پشت پا؛

- باز کردن پا به عرض شانه و خم شدن به چپ و راست و تکرار؛

- باز کردن پا به عرض شانه و خم شدن به وسط و تکرار؛

- از حالت ایستاده نشستن روی پنجه پا و برپا شدن و تکرار؛

- انجام حرکات قدرتی (شنا رفتن و یا دراز نشست)؛

- راه رفتن (در مسیر صاف)؛

- آرام دویدن (بدون رسیدن به حداکثر توان).

بعد از پایان حرکات، پوشیدن لباس گرم، استفاده از حمام و استراحت

ضروری است. می توان از نوشابه های کم کالری هم استفاده کرد.

به مرور می توان حرکات را با قدرت بیشتر انجام داد یا از وزنه های

سبک استفاده نمود. همچنین دوچرخه سواری و کوهپیمایی نیز توصیه

می شود.



۸. روزانه زمانی را برای ورزش در نظر بگیرید. از برنامه پیشنهادی زیر می توانید استفاده کنید و هر کدام از حرکات را در مدت ۲ دقیقه انجام دهید:

- راه رفتن (در مسیر صاف)؛

- آرام دویدن (روی پنجه پا به صورتی که بدن آرام به بالا و پایین

انداخته شود)؛

- سریع دویدن (رسیدن به حداکثر قدرت لزومی ندارد)؛

- ایستادن و آرام و عمیق تنفس کردن؛

- دست را متناوب در جلو و عقب و طرفین سر قرار دادن و فشار آوردن

سر به دست؛



کالری	مقدار	نوع
۳۵	۵۰ گرم	هویج
۸۰	۱ عدد متوسط	سیب
۵۰	۳ عدد	زرد آلو
۴۰	۵ عدد	زرد آلو خشک
۱۰۵	۱ عدد متوسط	موز
۴۰	۱۰۰ گرم	توت
۵۰	۱/۴ عدد	طالبی
۵۰	۱۰ عدد	گیلاس
۷۰	۳ عدد	خرما
۴۰	۱/۲ عدد	گریپ فروت
۳۰	۲۰ حبه	انگور
۶۰	۱ عدد متوسط	پرتقال
۳۵	۱ عدد متوسط	هلو
۱۰۰	۱ عدد متوسط	گلابی

کالری	مقدار	نوع
۵۰	نیم لیوان	آب گریپ فروت
۵۵	نیم لیوان	آب پرتقال
۷۰	نیم لیوان	آب آناناس
۱۰۰	نیم لیوان	آب آلو
۲۵	نیم لیوان	گوجه فرنگی
۵ تا ۳	۱ فنجان	قهوه
۲۰ تا ۱۵	۱ فنجان	قهوه با یک قاشق شکر
۱۵ تا ۱۳	۱ فنجان	قهوه با یک قاشق کرم
۱ تا ۰	۱ فنجان	چای
۱۶ تا ۱۵	۱ فنجان	چای با یک قاشق شکر
۴۰	۱۰۰ گرم	آناناس
۴۵	۱۰۰ گرم	توت فرنگی
۲۲۰	۱۰۰ گرم	کشمش
۱۰۵	۲ قاشق	بادام خشک
۱۱۵	۲ قاشق	گردو
۱۱۰	۲۸ گرم	نان قندی
۲۳۰	۱۰۰ گرم	چیپس ذرت
۱۱۵	۱۰۰ گرم	چیپس سیب زمینی
۲۵	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده
۳۰	۲۸ گرم	پنیر پر چرب
۲۵	۲۸ گرم	پنیر کم چرب
۱۰	۳ ساقه	کرفس
۱۵	۵ سانتی متر	کره