

# 금연을 위한 식이요법

식사를 어떻게 하는가는 금연을 하는 데 중요한 요소입니다. 금연을 하면서 과일과 야채를 많이 섭취하면 금단증상이나 흡연욕구가 절반이나 줄어든다는 사례들도 볼 수 있습니다. 뿐만 아니라 야채와 과일에 다량 함유되어 있는 비타민 A·C, 섬유소 등에 암 방지 효과가 있다는 사실은 이미 잘 알려져 있습니다. 반면에 기름진 음식이나 술 등은 흡연욕구를 불러 일으키고 흡연으로 인한 피해를 증폭시키므로 삼가는 것이 좋습니다.

## ◇ 식이요법 ◇

- 기름진 음식이나 고칼로리 음식을 피한다.
- 채식과 과일을 먹는 가벼운 식사를 한다.
- 커피와 술, 그리고 청량음료 등은 되도록 피한다.
- 과식은 흡연욕구를 많이 생기게 하므로 평소 식사량의 4/5 정도만 먹는다.
- 맵고, 짜고, 달고 신 음식과 향신료가 강한 자극성 음식은 피한다.
- 가공식품은 지방과 당분이 많으므로 피한다.
- 육류 대신에 생선류를 먹는다.
- 현미 등 통곡류, 콩류 중심의 식사를 한다.  
(비타민B1이 많이 있어서 신경을 날카롭게 하는 금단증상을 줄여준다)
- 식사시간은 규칙적으로 정한다.
- 저녁식사는 가볍게 한다. 저녁식사를 많이 먹게 되면 다음날 피곤해지기 쉽다.
- 금연 첫날은 과일식만 하는 것이 금단증상을 줄이는데 효과적이다.