



# 戒菸卡關3原因

## 飲食緩解小撇步

文·圖／臨床營養科 營養師 陳郁雅

美國著名小說家馬克·吐溫曾經說過：「要戒菸很容易，我已經戒過一千次了。」可見戒菸要有多大的意志力！大家在戒菸的階段容易因為戒斷症候群、體重增加及口腔問題造成戒菸失敗，希望本文提供的小撇步可以增加戒菸成功的機率。

### 一 尼古丁戒斷症候群

#### 1 焦慮易怒、情緒不穩定、煩躁不安

避免喝咖啡或含咖啡因的飲料，咖啡因具有使中樞神經興奮作用的成癮物質，會強化吸菸的慾望。應避免喝酒，畢竟喝酒的情境下很容易引起抽菸的慾望，加上酒精會影響認知功能、減弱意志力。建議可以喝無糖、無咖啡因的飲料，或是吃一些富含維生素B群及微量元素的食物或機能飲料，像是鈣、鉀、鎂和鈉等，與影響人體神經穩定和神經傳導物質相關的營養素。

#### 2 食慾改變、喉舌乾燥、咳嗽

可多喝白開水，每天至少2000毫升以上的飲水量，可利用改變水的溫度或是選擇有味道但無糖的飲料，如麥茶、洛神茶、百草茶增加水分攝取。無糖的喉糖、口香糖也可取代想抽菸時的口慾。要注意的是，烤、炸、辣這三種烹調及調味方式較為燥熱，反而更容易引起口乾舌燥，應減少攝取為佳，建議以較為清淡的調味也比較不會口渴。

### 3 便秘、腸胃蠕動改變

少了尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動容易造成便秘的狀況，新鮮足量的蔬果及足夠的水分就可以輕鬆解決這個問題。新鮮的蔬菜與水果含有包括維生素A、β-胡蘿蔔素、C、E、硒、植化素等，可對抗菸草中的致癌物、保護粘膜等，好處多多。

### 二 體重增加

#### 1 新陳代謝速度降低

抽菸會增加基礎代謝率，所以戒菸時基礎代謝率相對會降低，若加上飲食沒有調整，就容易造成熱量攝取高於使用，因而造成肥胖。戒菸者若想防止體重不斷增加，就應每日適量減少300~500大卡的熱量，最簡單的方式就是少油烹調且喝不含糖的飲料，如此一來，即使不減少原本的餐量也可減少熱量攝取。另外，增加有氧運動量也是好方法，除了有助於消耗熱量，也可以做肌耐力訓練增加肌肉量以增加基礎代謝率。

#### 2 戒菸後味覺、嗅覺改善

抽菸時味嗅覺較為遲鈍，會喜歡較重口味的烹調方式，通常也是較高熱量的烹調方式，或是需要喝含糖有味道的飲料。戒菸後味嗅覺慢慢恢復，有些人胃口大開、食慾大增反而攝取量增加過多，吃得過飽會使血液集中在消化器官，使腦部的血量減少，變得意志薄弱而想來根菸幫助消化，建議以「我的餐盤」飲食份量為基準，每餐攝取足夠的份量就要提醒自己該停下筷子了。



#### 3 用吃來滿足口慾（嘴中含菸的習慣）

戒菸期間，嘴巴的空檔時間若選擇空熱量的零食會更容易變胖，建議挑選的點心以無糖口香糖、無糖喉糖、仙草、愛玉等低熱量或無熱量的零食，或是蒟蒻、小黃瓜、胡蘿蔔、芭樂，或選擇一些質地較硬需咀嚼的食物，增加飽足感及咀嚼時間，滿足口腹之慾。

### 三 口腔問題

#### 1 牙齦炎與牙周病

抽菸者容易加重牙齦炎與牙周病的病況，吃完東西須注意牙齒清潔，尤其是吃完點心後，還是要清潔牙齒。

#### 2 尼古丁口腔炎

由於上顎長期受熱刺激，使黏膜增生或角化增加並且常有發炎現象，維生素A、C都與黏膜合成及修補有關，維生素D、E與維持黏膜健康相關，可用天然蔬果及食材補充，較不建議使用高劑量錠劑補充。

### 3 口腔癌

吸菸除了可能導致肺癌，與口腔癌也很有關係。建議可增加攝取抗氧化、抗自由基及抗發炎的十字花科蔬菜、富含維生素C及多樣植化素的當季水果，同時以富含多元不飽和脂肪酸的堅果類取代烹調用油。

除了上述常見戒菸卡關原因，使用戒菸咀嚼錠的人要注意，由於尼古丁容易受酸性環境破壞，使用前15分鐘應該避免飲用酸性飲料，如果汁、咖啡、酒等。使用時，也要

特別留意不可以像一般口香糖持續咀嚼，建議要嚼10下、停3分鐘、再嚼10下，避免咀嚼過快會造成尼古丁釋出過多，其症狀如過度抽菸的噁心、打嗝、刺激喉嚨等不舒服。

此外，使用非尼古丁替代療法的藥物治療，有些人也會出現噁心、嘔吐、失眠、便秘、脹氣、口乾等症狀，則需與醫師討論使用狀況並調整。戒菸好處相當多，不要因為戒菸時期的戒斷症候、體重增加及口腔問題，阻礙了您開始邁向健康的道路。🌱

## 改善戒斷症狀的對策

戒斷症狀	紓解方式
煩躁、坐立難安、容易發怒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 暫時減少或停喝咖啡及茶</li> <li>● 注意飲料內是否含有咖啡因</li> <li>● 運動有情緒穩定作用且規律運動效果持久</li> <li>● 可暫時找些家事來做助緩解</li> <li>● 用冥想技巧讓肌肉放輕鬆</li> </ul>
疲勞、注意力不能集中	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意規律休息、將工作或活動分段完成</li> </ul>
失眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 先做些緩和的運動再入睡</li> </ul>
頭暈、頭痛、胸悶	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 打開窗戶深呼吸或外出呼吸新鮮空氣</li> <li>● 先閉目養神慢慢放鬆或用冥想技巧讓肌肉放輕鬆，再做舒緩運動，可促進血液通暢改善症狀</li> </ul>
便秘、腹痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多補充蔬果</li> <li>● 心情放鬆</li> </ul>
飢餓、食慾增加、咳嗽、口乾、喉嚨不適	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多喝水、多攝取含水分多的食物</li> <li>● 避免或少吃油炸躁熱食物、避免冰及生冷食物</li> <li>● 注意補充低脂、低熱量小點心</li> <li>● 可嚼無糖口香糖，緩解口乾舌燥情形</li> </ul>
情緒低落、憂鬱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 暫時先離開壓力的環境</li> <li>● 改變想法或想過去愉快的經驗來轉移注意力</li> <li>● 深呼吸慢慢放鬆緊繃的肌肉</li> <li>● 找人聊天</li> <li>● 散步</li> <li>● 洗溫水澡</li> </ul>

表格來源：中國附醫衛教單張：戒菸時出現戒斷症候群之介紹（編碼：HE-10000）