10 Φεβρουαρίου 2016

Ο

οργανισμός ενός καπνιστή δέχεται συνεχώς τη βλαπτική δράση του τσιγάρου, είναι φυσικό, λοιπόν, να έχει και διαφορετικές διατροφικές ανάγκες από τον οργανισμό ενός μη καπνιστή. Υπάρχουν τροφές που μειώνουν σε έναν βαθμό τις βλαπτικές συνέπειες της συνήθειας αυτής. Ποιες είναι αυτές;

Ξεκινήστε με C

Η βιταμίνη C αποτελεί ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, το οποίο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες, τη βασική αιτία φθοράς και γήρανσης των κυττάρων. Δυστυχώς, η νικοτίνη καταστρέφει τις αντιοξειδωτικές ουσίες και αυτός είναι ο λόγος που οι καπνιστές χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C προκειμένου να μην είναι τόσο επιρρεπείς σε λοιμώξεις. Καλό είναι, λοιπόν, όσοι καπνίζουν να ενισχύσουν τον οργανισμό τους τρώγοντας φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή, και λαχανικά.

Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με αντιοξειδωτικά

Εκτός από τη βιταμίνη C, καλό είναι οι καπνιστές να ενισχύσουν τους αμυντικούς τους μηχανισμούς και με άλλα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη E, τα καροτένια

και τα φλαβονοειδή. Την πρώτη τη βρίσκουμε κυρίως στο λάδι και τους ξηρούς καρπούς. Τα καροτένια είναι στην ουσία προβιταμίνη Α, που μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α και περιέχεται σε φρούτα και λαχανικά με έντονο πορτοκαλοκίτρινο χρώμα (π.χ. καρότα, βερίκοκα, κολοκύθα). Όσο για τα φλαβονοειδή, τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα έχει το κόκκινο κρασί, τα φρούτα, τα λαχανικά και το πράσινο τσάι. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνα, το πράσινο τσάι φαίνεται να αντιστρέφει τη βλάβη στο ενδοθήλιο υγιών καπνιστών.

Καταναλώστε 2 μερίδες γαλακτοκομικά

Συνήθως οι καπνιστές καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες καφέ, με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να απορροφά λιγότερο ασβέστιο από αυτό που χρειάζεται ένας ενήλικος. Επίσης, το κάπνισμα φαίνεται να προκαλεί μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων στις γυναίκες, με αρνητική συνέπεια την αύξηση του κινδύνου οστεοπόρωσης. Είναι απαραίτητο, επομένως, όσοι καπνίζουν να τρώνε καθημερινά επαρκείς ποσότητες γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι, λευκά και κίτρινα τυριά), ώστε να διασφαλίζεται η ικανοποιητική πρόσληψη ασβεστίου.

Θωρακιστείτε με ω-3

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι η κύρια αιτία θανάτου και αναπηρίας σε καπνιστές. Τρόφιμα που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα (π.χ. ο τόνος, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί) μπορούν να αποτρέψουν τον σχηματισμό καρκινικών κυττάρων στους πνεύμονες, σύμφωνα με διάφορες έρευνες.

Γαρνίρετε με καστανό ρύζι

Τροφές όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που αλλοιώνονται από τον καπνό του τσιγάρου.

Προσθέστε φρούτα και μέλι

Ο τρόπος με τον οποίο ο οργανισμός μεταβολίζει τους υδατάνθρακες αλλάζει εξαιτίας του καπνίσματος. Έτσι εξηγείται το γιατί οι καπνιστές παρουσιάζουν αυξημένη ανάγκη για υδατάνθρακες, κυρίως απλούς, και δείχνουν ιδιαίτερα μεγάλη συμπάθεια στη σοκολάτα και γενικότερα στις γλυκές γεύσεις. Καλό είναι, ωστόσο, όσοι δεν θέλουν να κόψουν το τσιγάρο να προσλαμβάνουν τους υδατάνθρακες που τόσο χρειάζονται από λιγότερο παχυντικές πηγές, όπως είναι για παράδειγμα τα φρούτα, τα γλυκά του κουταλιού, το μέλι και τα προϊόντα ολικής άλεσης.

Για το τέλος, νερό

Η νικοτίνη προκαλεί διέγερση του εντέρου και ταχύτερη κένωση, με αποτέλεσμα να χάνεται περισσότερο νερό. Επίσης, το κάπνισμα συμβάλλει στη συσσώρευση

τοξινών στον οργανισμό, ο οποίος προσπαθεί να τις αποβάλει μέσω του νερού (άρα έχουμε επιπλέον απώλειες). Τέλος, η συνήθεια πολλών καπνιστών να αντικαθιστούν το νερό με καφέ ή άλλα κεφεϊνούχα αναψυκτικά μπορεί να οδηγήσει σε ήπια αφυδάτωση. Μην ξεχνάτε, λοιπόν, να πίνετε αρκετό νερό και να καταναλώνετε φρέσκα φρούτα, λαχανικά και φρεσκοστυμμένους χυμούς.

Βιταμίνη C Χρειάζεστε 100 mg/ ημέρα	1 κόκκινη πιπεριά 142 mg 1 ακτινίδιο 75 mg 1 πορτοκάλι 70 mg
Βιταμίνη E Χρειάζεστε 15 μονάδες	1 κουταλιά: Ελαιόλαδο 2,5 μονάδες Ηλιόσποροι 2,3 μονάδες Φουντούκια 1,4 μονάδα
Προβιταμίνης A Ένας ενήλικος χρειάζεται περίπου 2.000 μονάδες.	100 γρ.: Καρότα 2.287 μονάδες Κόκκινη πιπεριά 570 μονάδες Σπανάκι 672 μονάδες Βερίκοκα 261 μονάδες
Ασβέστιο Ημερήσιες ανάγκες ενός ενηλίκου είναι 1.000 mg.	60 γρ. κίτρινο τυρί 500 mg 1 φλιτζάνι γιαούρτι πλήρες 295 mg 60 γρ. φέτα 295 mg 1 φλιτζάνι γάλα 290 mg
Ωμεγα-3 Ημερήσιες ανάγκες ενηλίκου 1-2 γρ.	Η ποσότητα καλύπτεται από: 100 γρ. τσιπούρα/ μπακαλιάρο/ φαγκρί 10 γρ. καρύδια
Βιταμίνες συμπλέγματος B Ημερήσιες ανάγκες (ενδεικτικά)	B1 (ανά 100 γρ.) δημητριακά ολικής 1 mg, αρακάς 0,7mg, ραδίκια 0,19mg
B1: 1,5 mg	B2 (ανά 100 γρ.)
B2: 1,3-1,7mg	αυγό 0,28mg, αγελαδικό γάλα 0,16mg, συκώτι αρνίσιο 5,11mg
B6: 1,6mg	B6 (ανά 100 γρ.) μοσχαρίσιο συκώτι 1,43mg
B12: 3μg	B12 (ανά 100 γρ.) μοσχαρίσιο κρέας 2,39μg

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΜΑΡΙΑ ΔΡΙΛΛΗ, διαιτολόγο–διατροφολόγο.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: vita.gr