

금연 성공에 도움 되는 음식 vs 피해야 할 음식

많은 흡연자들의 결심 중 빠지지 않는 것 중 하나가 금연이다. 자신의 건강은 물론 주위 사람들에게도 피해를 주는 것이 미안해 수시로 금연을 다짐해보지만 성공에 이르는 쉽지 않다. 건강정보 매체 '에브리데이헬스(Everydayhealth)'가 금연을 결심했을 때 도움이 되는 음식과 피해야 할 음식을 소개했다.

■ 도움이 되는 음식

▶ 우유

니코틴 및 담배 연구(Nicotine & Tobacco Research) 저널에 실린 한 연구에 따르면 209명의 흡연자를 대상으로 조사한 결과, 담배 맛을 더 안 좋게 만드는 식품 목록 1위는 유제품이었다.

▶ 과일과 채소

동일 저널에 발표된 또 다른 연구에 따르면, 1000명의 흡연자를 분석한 연구 결과, 과일과 채소를 가장 많이 먹은 그룹은 가장 적게 그룹에 비해 30일 이상 금연을 유지했을 가능성이 3배 더 높았다. 과일과 채소 또한 담배 맛을 나쁘게 만드는 것으로 나타났다.

▶ 팝콘 및 기타 간식

흡연 충동을 막기 위해 뭔가 먹고 싶을 땐 팝콘을 먹어보자. 칼로리가 낮은 팝콘은 손과 입을 바쁘게 하면서, 짭짤에 대한 갈증을 어느 정도 충족시킬 수 있다. 해바라기씨, 무설탕 껌, 딱딱한 사탕을 먹는 것 또한 금연에 도움이 된다.

■ 피해야 할 음식

▶ 커피

커피를 마실 때 흡연하는 사람이 많다. 이는 특정 행동을 할 때 흡연을 하는 경향과 관련이 있다. 카페인에 함



유된 음료가 담배 맛을 더 좋게 만든다는 연구 결과도 있다. 금연을 시도할 때에는 두 가지 행동의 연관성을 끊기 위해 한동안 커피 대신 차를 마시는 것이 좋다.

▶ 술

대개 술을 마실 때 담배를 더 많이 피운다. 이런 일이 반복될수록 패턴은 더 강화되어, 술을 마실 때 담배에 불을 붙이는 건 거의 자동적으로 일어나는 행동이 된다. 술도 담배 맛을 더 좋

게 만드는 요인으로 꼽힌다.

▶ 육류

커피, 술과 마찬가지로 담배 맛을 더 좋게 만드는 음식에 이름을 올렸다.

▶ 매운 음식과 단 음식

미국암협회에 따르면 이런 음식을 먹으면 담배를 피우고 싶은 욕구가 더 강해진다.

■ 금연 부작용 관리

금연을 할 때 가장 흔하게 나타나는 부작용은 기침이다. 대개 가래를 동반한다. 이럴 때에는 수분을 충분히 섭취하고, 따뜻한 물로 샤워하여 기도의 점액을 풀어주고, 꿀로 목의 자극을 줄이는 것이 좋다.

수면 문제를 겪는 사람이라면 카페인을 줄이고 일정한 취침시간을 지켜 그 시간이 되면 몸이 휴식모드에 들 수 있도록 한다.

숨가쁜 증상이 있다면 폐 건강을 증진시키는 운동을 하면 도움이 된다. 빠르게 걷거나 수영과 같이 충격이 적은 유산소 운동도 좋고, 근력을 강화하는 웨이트나 필라테스도 좋다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
남자 헤어컷 \$10^{up}
여자 헤어컷 \$12^{up}
헤어컷 + 컬러 \$20^{up}
헤어컷 + 펌 \$30^{up}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{up}
특수펌 \$40^{up} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

Susan 반영구 화장
Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!
3D 자연눈썹 / 아이라인
남자눈썹
* 무통시술로 헤드립니다 *

562.376.0180
11819 South St, Cerritos CA 90703

무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력

캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체
캘리 키친 앤 베쓰가
라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.
5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623
714-206-7366
www.calikitchenbath.com
calikitchenbath@gmail.com
Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686

CALI KITCHEN & BATH
HOME RENOVATION