الكشف عن أطعمة تساعد في الإقلاع عن التدخين



يعتبر الإقلاع عن التدخين أمر صعب جداً ، و لكن الحفاظ علي صحتك يعد أمر يستدعي الإقلاع عن هذه العادة السيئة ، و وفقاً لجريدة "thesun" البريطانية ، هناك ما يصل إلى 10 ملايين شخص في المملكة المتحدة يعتمدون على النيكوتين أي يدخنون ، وفقاً لمكتب الإحصاءات الوطنية.

و عند أخذ قرار الإقلاع عن التدخين، يقع الشخص في حيرة من أين يبدأ، نجده بشكل عام يتناول العلكة "اللبان" بديلاً عن السجائر، و لكل هل تعلم أن هناك بعض الأطعمة تساعدك في الإقلاع عن التدخين، ومنها:

-الباذنجان:

أحد الأطعمة المفيدة فكل جرام من الفاكهة المحبوبة يحتوي على 100 ميكروجرام يساعد محتوى الباذنجان العالي من الألياف الغذائية على إبطاء معدل امتصاص السكر في الجسم فهو مفيد لصحتك.

- البطاطس:

يحب الناس تناول وجبة كبيرة من البطاطس، لتأثيرها المحتمل على الإجهاد التأكسدي وإبطاء الشيخوخة و إذا قررت هرس البطاطس أو هرسها، فقد يكون مفيدا لصحتك.

- القرنبيط:

يعد أحد الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية متكاملة..

- الفلفل الأخضر:

ومن السهل إضافة الفلفل الأخضر إلى المكرونة وجعلي السلطات.