

금연 실천을 돕는 식단

금연은 흡연이 일상의 즐거움이고 오랜 습관이었던 것을 바꾸는 과정이므로 금연하는 동안에는 당연히 담배를 대체할 것을 찾게 된다. 금연자들이 평소 거들떠보지도 않던 사탕이나 과자를 즐기는 것도 이 때문이다. 이때 잘못된 식사 습관은 비만을 가져올 수도 있으므로 주의가 필요하다. 기름진 음식은 피하고 채식 위주의 식사를 하며 커피 등 자극성 있는 음식은 피한다. 껌, 사탕, 땅콩, 과자류는 금물이며, 당분, 지방, 탄수화물 성분이 적은 간식을 준비한다.

① 밥은 현미와 잡곡으로 한다.

금연하는 사람들 대부분이 체중 증가로 고생하는 경우가 많으므로 식사량을 줄여야 한다. 현미, 콩, 잡곡을 넣어 밥을 지으면 오랫동안 씹어야 하는데 이렇게 오래 씹는 것이 포만감을 주기 때문에 식사량을 줄이는데 많은 도움을 준다. 또한 줄어든 식사량은 혈당치를 내리게 되고 이것은 흡연에 대한 욕구를 줄여줄 수 있다.

연자는 비흡연자보다 대략 10배의 비타민 C가 필요하다. 금연을 시작한 사람도 마찬가지다. 비타민 C가 풍부한 과일은 포만감을 느끼게 해줘 담배에 대한 생각을 줄이는데 도움이 된다. 특히 칼륨과 비타민 C가 풍부한 토마토는 체내 나쁜 독소를 배출하는 효과가 있다. 감자, 피망, 양배추 등의 푸른 잎채소와 콩나물을 이용해서 국과 반찬을 차린다. 시금치에 많이 들어 있는 베타카로틴은 담배 때문에 발병되기 쉬운 폐암의 발병률을 낮춰주는 효과가 있다. 베타카로틴

② 비타민 C가 풍부한 채소와 과일, 베타카로틴이 함유된 녹황색 채소를 충분히 섭취한다.

니코틴을 없애주는 대표적인 영양소는 비타민 C. 하루에 담배를 한 갑 이상 피우는 흡

연자는 시금치 외에 오렌지, 브로콜리, 당근에도 많이 함유되어 있다.



③ 일주일에 두 번 이상 십자화과(배추과) 채소를 섭취한다.

흡연자들이 브로콜리, 콜

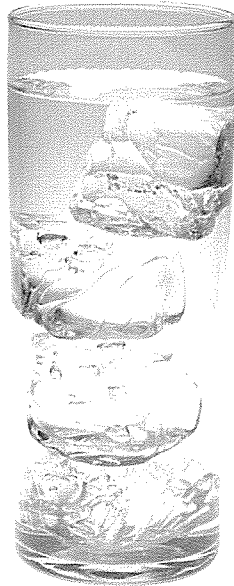
리플라워, 양배추, 순무와 같은 십자화과 채소를 먹으면 담배와 관련된 독소 성분을 줄일 수 있다는 연구 결과가 있다. 이 같은 채소를 일주일에 두 번 이상 먹으면 소변으로 담배의 독소가 빠져나와 체내 독소 농도가 감소한다고 한다.

④ 생선을 자주 섭취한다.

불포화 지방산이 많이 함유된 생선은 니코틴으로 좁아진 혈관을 확장시킨다. 생선을 구울 때는 팬에 식용유를 둘러 굽는 것보다 석쇠나 그릴에 구워 지방 섭취를 줄인다.

⑤ 식물성 단백질의 대표인 두부를 자주 섭취한다.

단백질, 철분, 칼슘 등의 영양 성분은 신체 리듬을 향상시키는 데 도움을 준다. 콜레스테롤이 적게 함유되어 금연 시 육류의 단백질을 대체 할 수 있다.



⑥ 해독으로 몸을 맑게 하는 바지락을 자주 섭취한다.

비타민 B와 칼슘이 풍부한 바지락은 숙취 해소는 물론 니코틴과 타르를 해독하는데 아주 효과적이다. 빈혈을 막고 소화가 잘 되기 때문에 흡연으로 망가진 피부에도 도움을 준다. 시원하게 국을 끓이거나 각종 찌개에 넣어 자주 식탁에 올린다.

⑦ 물은 충분히 마신다.

입 안을 개운하게 하고 정신을 맑게 해 주며 몸속의 니코틴, 타르 성분을 배출시키는데 효과적이다. 담배 생각이 날 때마다 물을 마시도록 권한다. 회식 자리에서 담배 생각이 나면 차가운 얼음물을 옆에 두고 수시로 마시면 잇는데 도움이 된다. 하루 8잔 정도 마시는 것이 좋다. ☺

식단표

구분	월	화	수	목	금	토	일
아침	잡곡밥 콩나물국 야채달걀말이 감자조림 청경채무침 김치	현미밥 홍합미역국 두부전 가지나물 오이소박이 김치	잡곡밥 김치국 쇠고기장조림 고추알무침 호박나물 총각김치	차조밥 바지락김치찌개 매추리알조림 대친브로콜리 + 조고추장 도라지나물 김치	흑미밥 콩나물국 가지미구이 게맛살야채냉채 더덕구이 오이소박이	잡곡밥 근대국 뱅어포구이 달걀야채찜 시금치나물 깍두기	잡곡밥 배추된장국 고등어구이 콩나물무침 고구마순복음 김치
점심	잡곡밥 순두부찌개 코다리찜 대친브로콜리 + 조고추장 버섯야채볶음 얼무김치	바지락갈국수 해파리냉채 부추겉절이 배추김치	현미밥 복어해장국 닭살유부조림 시금치나물 오이지무침 양배추김치	잡곡밥 해물탕 버섯야채볶음 실과강회 콩나물무침 얼무김치	잡곡밥 바지락고추장찌개 돼지불고기 꽃고추조림 새송이구이 김치	흑미밥 돼지김치찌개 조기구이 곤약야채조림 취나물 총각김치	조밥 오징어찌개 닭가슴살겨자채 표고버섯볶음 부추무침 양배추김치
간식	저지방우유 1개 제철과일	두유 1개 제철과일	저지방요구르트 1개 제철과일	두유 1개 제철과일	저지방요구르트 1개 제철과일	제철과일	저지방우유 1개 제철과일
저녁	콩밥 바지락된장찌개 감자부조림 시금치나물 연근조림 양배추김치	완두콩밥 동태찌개 고기야채말이 얼갈이나물 콩나물무침 갯김치	보리밥 배추두부된장국 삼치구이 감자야채조림 상추겉절이 김치	현미밥 콩비지찌개 달걀 미나리무침 다시마명파조림 깍두기	보리밥 두부된장찌개 콩치부조림 도라지생채 미역줄기초무침 양배추김치	잡곡밥 울갱이해장국 소불고기 쌈채소 + 쌈장 연근조림 김치	현미밥 바지락아육국 두부야채전 도라지생채 시금치나물 얼무김치

<출처 : 한국건강관리협회 인천지부>