

# 如何避免戒烟后体重增加

您可能认为戒烟意味着增加体重。一般来说，戒烟时体重增加最多大约十磅。但有些人根本没有体重变化，甚至会减磅。这里有更多信息：

## 体重增加的原因<sup>1,2</sup>

- 身体燃烧热量不够快
  - 尼古丁是一种能加快您身体新陈代谢(身体如何燃烧卡路里)的兴奋剂。
  - 当您戒断尼古丁的时候,您的身体消耗热量的速度减缓。
- 您可能会吃得多一点
  - 吸烟是一个手到口的习惯。
  - 当您戒烟的时候,您可能还会不由自主地做这个动作,因而让您多吃了东西。
- 您可能想吃甜食
  - 戒烟时,血糖水平会发生变化。
  - 这会令人渴望甜食。

## 如何避免体重增加

- **要活动起来** 烟瘾来的时候,站起来,到处走走。这可以帮助您忘记香烟。
- **喝水** 多喝水会减轻您的饥饿感。
- **饿了才吃** 吃东西前先问问自己,是真的饿了吗?还是看见就想吃?或者是无聊、闷了没事干?您可能发现您其实并不饿。
- **吃得健康** 把香烟换为胡萝卜条、芹菜棒或坚果类的健康食物
- **注意您所吸收的糖分** 少吃甜食。您可以尝试苹果、黑巧克力或冷冻浆果等低糖零食。
- **对自己要有耐心** 饮食习惯不容易改变。但是随着时间的推移,新的习惯会慢慢变得更自然。



致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助!  
1-800-838-8917

1. Aubin et. al (2017). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis.
2. Audrain-McGovern J, Benowitz, N. (2017). Cigarette Smoking, Nicotine, and Body Weight.