

Bỏ hút thuốc mà không tăng cân

Bạn có thể nghĩ rằng bỏ hút thuốc có nghĩa là sẽ tăng cân. Trung bình, một người có thể tăng thêm đến 10 pounds khi họ bỏ thuốc lá. Nhưng một số người hoàn toàn không có sự thay đổi cân nặng, hoặc thậm chí còn giảm cân. Dưới đây là thông tin cần biết:

Những nguyên nhân làm tăng cân^{1,2}

- Cơ thể không tiêu thụ calori được nhanh.
 - Nicotine là một chất kích thích làm tăng tốc độ trao đổi chất của cơ thể (trao đổi chất là cách cơ thể chuyển hóa calori thành năng lượng).
 - Khi ngưng dùng chất nicotine, cơ thể của bạn tiêu thụ calori chậm hơn.
- Bạn có thể sẽ ăn nhiều hơn.
 - Hút thuốc là một thói quen đưa tay lên miệng.
 - Khi bỏ hút thuốc, bạn có thể vẫn còn quen động tác đó, và như vậy có thể khiến bạn ăn nhiều hơn.
- Bạn có thể thích ăn ngọt.
 - Lượng đường trong máu có thể thay đổi khi bạn bỏ hút thuốc.
 - Điều này có thể tạo cảm giác thèm đồ ngọt.

Làm Cách Nào Để Tránh Tăng Cân

- **Nên năng động.** Đứng lên và vận động cơ thể khi bạn thèm hút thuốc. Việc này có thể giúp bạn không nghĩ đến điều thuốc.
- **Uống nước.** Nước làm bạn no, như vậy bạn sẽ không cảm thấy hay đói.
- **Chỉ ăn khi bạn thấy đói.** Trước khi ăn, bạn hãy tự hỏi: “Mình có thật sự đói bụng không? Hay là mình ăn vì thức ăn có đó? Hay vì mình cảm thấy chán?” Như vậy, bạn có thể nhận ra là mình không thật sự đói.
- **Ăn uống lành mạnh.** Thay thế thuốc lá bằng những thức ăn bổ dưỡng như cà rốt, cần tây, hoặc là các loại hạt đậu.
- **Cẩn thận về tiêu thụ đường.** Ăn bớt lại đồ ngọt. Bạn có thể dùng các thực phẩm có ít đường như táo, sô cô la đắng hoặc các loại dâu đông lạnh.
- **Kiên nhẫn với bản thân.** Thói quen ăn uống lâu ngày có thể khó bỏ ngay. Nhưng sau một thời gian, bạn sẽ thấy những thói quen mới trở nên quen thuộc hơn.



**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

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.