

Mẹo Bỏ Thuốc Lá

(Vietnamese: Tips on Quitting Smoking)

- Nhai những thứ có ít ca-lo-ri như cà rốt, cần tây, và táo; ngậm quế hay nhai kẹo cao su.
- Kéo dài trong các bữa ăn, ăn chậm và ngừng lại nhiều lần trong khi nhai.
- Sau bữa ăn, thay vì hút thuốc, ăn kẹo bạc hà hay uống trà cam với mật ong.
- Hít một hơi dài và thở ra từ từ. Làm vậy sẽ mất sự mong muốn hút thuốc đi.

Ăn Uống Bổ Dưỡng

Nhiều người lo ngại rằng khi bỏ thuốc lá họ sẽ lên cân. Khi bỏ thuốc người ta thường lên cân một ít, nhưng hút thuốc lá có hại nhiều đến sức khỏe và diện mạo hơn là đối với việc lên một vài cân.

Bạn có thể làm theo những điều sau đây để giúp bạn kiểm soát được việc lên cân và thành công hơn trong việc mong muốn trở thành người từ bỏ thuốc lá.

Những Lời Chỉ Dẫn Tổng Quát

Sau đây là một vài ý kiến giúp bạn giữ khỏi lên cân:

- ▼ **Uống trước bữa ăn.** Uống một tách trà hay nước xúp, một ly nước lạnh hay nước chua khoảng 10-20 phút trước bữa ăn.
- ▼ **Nên ăn những thức ăn có ít chất béo và cần phải nhai lâu.** Ăn cà-rốt, bắp rang không có thêm gia vị, táo, bánh cốm. Chuẩn bị rau tươi cắt sẵn để ăn.
- ▼ **Tránh những thức ăn có nhiều chất béo.** Chọn những thức ăn có ít chất béo hay sữa không có chất béo, sữa chua (da-ua) và pho mát loại ít mỡ. Đừng ăn bánh mì với bơ. Nên nướng đồ ăn thay vì chiên. Cẩn thận khi ăn ở những nhà hàng bán đồ ăn nhanh.
- ▼ **Chỉ ăn khi nào đói thôi,** đừng nghĩ là bạn cần phải ăn. Sự thèm ăn, giống như hút thuốc, sẽ qua đi nếu bạn chờ một lúc hay khi bận bịu với một việc gì đó.

Trong 2 Tuần Tới

Trong khi bạn chuẩn bị bỏ hút thuốc, hãy làm theo những đề nghị sau và cố giữ như vậy trong thời gian sau khi bỏ thuốc.

- ▼ **Nên uống khoảng 8 tách nước hay trà mỗi ngày.** Luôn đeo theo mình một cái bình không để đựng nước uống.
- ▼ **Đừng ngồi lâu ở bàn ăn.** Khi ăn xong, hãy đứng dậy và đi bộ. Đừng ngồi lâu vì như vậy bạn thường nghĩ đến đồ ăn và thuốc lá.

Thời gian sau khi bỏ thuốc lá

Khi bạn đã hoàn toàn bỏ thuốc lá rồi, hãy làm thử những điều sau:

- ▼ **Thử những thức ăn bổ dưỡng sau:** thử những thứ mới - nước khoáng loại bạn chưa từng uống hay loại nước táo khác. Mua dâu để ăn ngay cả khi không còn trong mùa dâu nữa.
- ▼ **Tạo những thói quen mới.** Chuẩn bị một tách trà thay vì một điếu thuốc để hút.
- ▼ **Thử những thức ăn có mùi vị mạnh hơn.** Ăn thử quế, cam thảo, bạc hà hay kẹo cao su có mùi vị mạnh.

Asian American Anti-Smoking Foundation

亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention

With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

