**ЕДА ПРОТИВ СИГАРЕТ**

Курение помогает людям решать определенные задачи. Кто-то берет сигарету, когда испытывает стресс, другим никотин помогает сконцентрироваться. Есть и те, кто просто следует моде или курит за компанию, чтобы не выпадать из коллектива. Назвать эту привычку полезной для здоровья никак нельзя. В одной сигарете содержится 2-3 мг никотина, а также смолы и зола, которые все равно попадут в легкие, несмотря на высокий уровень фильтрации. Как же снизить потребление сигарет или отказаться от курения вовсе? Помогут овощи и фрукты!

Никотин, который содержится в табаке – распространенное в природе вещество. В растительной пище он содержится в форме никотиновой кислоты, или витамина PP. В обычных условиях организм усваивает витамин из пищи в привычных ему количествах. Но когда человек начинает курить, никотиновая кислота поступает в рекордных объемах. Ее настолько много, что мы уже не нуждаемся в ней и постепенно привыкаем к новой дозе. Увы, вырабатывается зависимость, влекущая за собой серьезные проблемы со здоровьем – повышение риска развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Есть распространенное заблуждение о том, что человек, бросивший курить, толстеет. На самом деле, проблема в том, что многие (но не все) бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет – из-за чего и поправляются. Уже через год после отказа от никотина большинство людей возвращаются к нормальному весу.

Чтобы отказаться от курения нужны сила воли и добавление в рацион продуктов, богатых никотиновой кислотой. Если первое условие индивидуально, то второе вполне доступно для каждого. Только важно помнить, что овощи и фрукты содержат значительно меньшее количество никотиновой кислоты. По этой причине ваше меню должно быть насыщено. Не пугайтесь – это безвредно. Каждому человеку необходимо съедать не менее 700 г растительной пищи в день, вне зависимости от того курит он или нет.

Если вы решили покончить с вредной привычкой, то советуем вам обратить внимание на следующие овощи и фрукты. Чемпионами по содержанию никотина среди овощей является семейство пасленовых. Первое место за собой прочно держит красный помидор. В нем содержится до 42,8 нг/г никотинвой кислоты. Меньше ее в перце, картофеле и баклажанах, но эти овощи также являются эффективными заменителями сигарет. Не стоит забывать о бобовых (горохе и фасоли) и орехах. Они дополнят ваш здоровый рацион. А на десерт отлично подойдут фрукты – манго и ананас.

Результатом вашей антитабачной диеты станет не только отказ от сигарет, но насыщение организма необходимыми нутриентами. С вредными привычками можно и нужно бороться со вкусом.

По материалам [сайта «Здоровое питание»](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/kakaya-eda-mozhet-zamenit-sigarety-/), разработанного Роспотребнадзором в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»

ИСТОЧНИК:<http://86.rospotrebnadzor.ru/osnovnye-napravleniya-deyatelnosti/san-nadzor/eda-protiv-sigaret>