

10

汗汗 养生馆
Health Museum

吸烟族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

合理膳食，科学吸烟，轻松戒烟
吸烟有害健康，但一时又戒不了烟，
那怎么办？
专家为你支招，教你通过合理膳食，
将香烟的危害减到最低。

第10季

099

广东出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吸烟族营养食谱/韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社,
2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①吸… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180298号

吸烟族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈瑶

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06880-0

开本: 787毫米×1400毫米 1/24

印张: 50 字数: 1140千字

版次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



吸烟族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



养生馆

Health Museum



广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·



Preface

前言

吸烟有害健康，香烟含有多种对身体有害的物质成分，吸烟是导致多种疾病，特别是癌症的重要原因。但吸烟这一嗜好，一时改掉比较困难，因此，在没有成功戒烟以前，应该注意调整自己的食谱，来抵消香烟对身体的部分危害。另外，有些不吸烟人士，因为生活在吸烟环境中，被迫吸入“二手烟”，而“二手烟”对身体的危害也是十分大的，所以“二手烟民”也要注意调整饮食，增强身体免疫力，减少香烟的危害。

鉴于此，我们精心编写了这本《吸烟族营养食谱》。全书详尽分析了香烟的成分、香烟对身体的危害，并列举吸烟者宜多吃的营养食物和营养食谱，帮助吸烟者、“二手烟民”调整饮食，增强身体免疫，保持身体健康。

除《吸烟族营养食谱》之外，本套族群营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健

Contents 目录

5 Part1 香烟的真面目

- 6 解读香烟的主要成分
- 7 香烟对身体的害处
- 8 “二手烟”的危害
- 10 吸烟,多种疾病的“堰塞湖”
- 12 戒烟,你准备好了么
- 16 戒烟难,那就学会科学吸烟吧

17 Part2 吸烟族膳食营养原则

- 18 吸烟族营养膳食方案
- 20 吸烟族宜多吃的食物
- 20 胡萝卜
胡萝卜炒猪肝
- 22 梨
雪梨冬瓜鲫鱼汤
- 24 木耳
红枣木耳汤
- 26 豆制品
珊瑚蒸豆腐
- 28 蜂蜜
蜜汁猪颈肉
- 30 动物肝脏
黑椒猪肝
- 32 海带
昆布海藻煲黄豆
- 34 虾
香酿罗氏虾



- 36 鱼类
杏仁酿鱼头
沙滩鲫鱼

39 Part3 吸烟族膳食调理方案

- 40 吸烟与肺部疾病
- 42 养肺润肺食谱
- 42 肉丸烧玉环
- 44 西芹百合
- 45 木耳拌莲藕
- 46 西芹百合炒虾仁
- 47 煎萝卜烙
- 48 蜜汁白果仁
- 50 鲜淮山煮鱼球
- 51 腊味煮香芋
- 52 银耳鸡蓉托

53 银鱼蒸藕片
54 猪皮大枣烩猪肺
56 橙汁白玉条
57 枇杷拌鸡片
58 吸烟与循环系统疾病
60 循环系统调理食谱
60 大豆芽拌香肠
62 口味鳝片
63 凤林茄子
64 冬瓜煲双丸
65 红烧莲藕丸
66 老姜煲瘦肉
68 罗汉果杏仁煲鸡翅
69 千张鲫鱼汤
70 胡萝卜玉米煲猪横膈
71 生蚝桑寄生汤
72 椰青煲老鸽
74 吸烟与呼吸道疾病
76 呼吸道疾病防治食谱
76 燕窝银耳羹
78 双仁蜜姜汤
79 甘蔗萝卜煲生鱼
80 八宝清补凉
81 海蜇半夏煲猪瘦肉
82 菜干蜜枣煲牛肚
84 核桃人参炖鹧鸪
85 玉竹鸡肉汤
86 无花果雪梨煲猪腱
87 海蜇炒猪里脊丝
88 吸烟与消化道疾病
90 消化道调养食谱
90 家庭小炒皇
92 黄芽白拌海蜇皮
93 菠萝炒鸡片
94 山楂煲猪肚

95 竹茹芦根猪肉汤
96 蜜汁土豆
98 萝卜丝煮鲫鱼
99 砂仁焖猪肚
100 红枣党参牛肉汤
101 半夏小米山药汤
102 猪肚肉桂汤
104 吸烟与癌症
106 癌症防治食谱
106 鲮鱼肉酿茄子
108 花菜炒猴头菇
109 杏仁雪梨淮山糊
110 核桃银耳炖海参
111 洋参银耳炖燕窝
112 虾米炒冬笋

113 Part4 戒烟有讲究

114 蔬果助戒烟
115 喝水减烟瘾
116 中医戒烟
117 戒烟小窍门
118 几种错误的戒烟做法
119 戒烟Q&A





Part1

香烟的真面目

解读香烟 的主要成分

尼古丁

香烟烟雾中极活跃的物质，毒性极大，而且作用迅速。40~60毫克的尼古丁具有与氰化物同样的杀伤力，能置人于死地。但是尼古丁还有不为人知的地方，那就是国际上都通用的尼古丁替代疗法，即刚开始时使用高浓度的尼古丁物品，然后慢慢降低浓度，来达到戒烟的目的。

焦油

在点燃香烟时产生，其性质与沥青并无多大差别。有分析表明，焦油中含有约五千种化学物质，是导致癌症的元凶。

亚硝胺

烟草在发酵过程中以及在点燃时会产生一种烟草特异的亚硝胺（TSNA）。亚硝胺是一种毒性极强的致癌物质。

一氧化碳

吸烟时，烟丝并不能完全燃烧，因此会有较多的一氧化碳产



生。一氧化碳与血红蛋白结合，影响心血管的血氧供应，促进胆固醇增高，也可以间接影响某些肿瘤的形成。

放射性物质

烟草中含有多种放射性物质，其中以钋最为危险。它可以放出 α 射线。

其他有害物质

除了上述有害物质之外，香烟中的有害物质还有苯并芘，这是一种强致癌物质。另外，香烟中的金属镉、联苯胺、氯乙烯等，对癌细胞的形成会起到推波助澜的作用。

香烟对身体的害处

吸烟有害健康，这人人皆知。然而，现在越来越多的人无法抵制香烟的诱惑，特别是应酬族人士，吸烟不仅是一种嗜好，仿佛也成了一种必不可少的沟通辅助“工具”。因此，我们要了解吸烟所造成的危害，尽量少吸烟或不吸烟。

影响大脑机能

吸烟后，少量尼古丁可作用于神经系统，产生一时的麻醉性效应，使人感到舒服和松弛。但这种感觉只是一种暂时的兴奋现象，随后便会导致神经系统的抑制与麻痹，大脑的思维、记忆与判断等机能也会相应减弱。而且，烟草燃烧产生的一氧化碳与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，影响氧的运送和供给，使大脑处于缺氧状态，进而对大脑的运作产生不良影响。

引发各种疾病

香烟的烟雾中含有尼古丁、焦油等多种毒素，长期吸入香烟烟雾，会引起呼吸道表面上皮组织脱落，导致呼吸道表面缺乏免疫屏障，引发各种疾病。吸烟不仅危及人体的呼吸系统，对人体的循环系统、生殖系统和神经系统也会同时造成综合性的损害，可引发癌症、冠心病、慢性支气管炎及肺气肿等。

阻碍营养吸收

吸烟可以阻止人体对维生素C的吸收，尼古丁对维生素C有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素C，细胞免疫力就会降低，容易感染疾病，有患坏血病的可能。



“二手烟”的危害

什么是二手烟

二手烟，也称为环境烟草烟（ETS），既包括吸烟者吐出的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟，也就是指吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时烟雾的俗称。二手烟中包含四千多种有害物质，其中包括四十多种可导致癌症的有毒物质。在二手烟中，许多化合物在侧流烟中的释放率往往高于主流烟，如被其他非吸烟人士吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成的伤害比直接吸烟的伤害更大。

二手烟怎样危害人体

据研究，香烟燃烧后的烟雾中含有四千多种有害物质，就医学观点来看可分为四大类：

1.一氧化碳。在香烟烟雾中的浓度约万分之四，与红血球的结合力为氧和红血球结合力的约210倍，所以一氧化碳被吸入人体后，红血球输送氧气的能力会降低，会使人体内缺氧。

2.尼古丁。它在进入人体后会产生如下作用：四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况改变（变得情绪稳定或精神兴奋），并促进血小板凝集，这是造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心血管疾病的主要元凶。

3.刺激性物质。这些物质不但会对眼睛、鼻腔和咽喉产生刺激，也会刺激支气管黏膜下腺体的分泌，可导致急性支气管发炎及慢性支气管炎。

4.致癌物质。除公认的致癌物质尼古丁以外，烟雾中含有较多的放射性元素，如钋，它们在吸烟时挥发，并随着烟雾被人体吸收，在体内积蓄，不断地释放 α 射线，从而损伤机体组织细胞，对人体免疫力造成破坏，为癌细胞的生长创造环境。

二手烟患癌几率等同吸烟

专家指出，每日和吸烟者在一起呆上15分钟以上，吸“二手烟”所遭受的危害等同于直接吸烟。肺癌致病因素有很多种，但75%的因素归根结底是因为吸烟。每个人身上都有“原癌基因”，这种基因使人在胚胎时期能够生长，但其应该在适当的时候停止起作用，否则人就容易得癌，而吸烟可以使得这种基因再次开始起作用，最后导致癌症。让人震惊的是，专家发现吸“二手烟”的危害几乎等同于吸烟，甚至比吸烟的危害更大。专家提醒，吸“二手烟”的危害不容忽视，不吸烟者和吸烟者一起生活或者工作，每天闻到烟味一刻钟，如果达到一年以上，危害等同于直接吸烟。

常吸二手烟容易患糖尿病

专家指出，主动吸烟或被动吸烟均可以导致年轻人出现葡萄糖耐受不良的危险，而吸二手烟也是导致一个人出现葡萄糖耐受不良的新的危险因素。专家认为，如果人的身体出现了葡萄糖耐受不良的情况，那么体内的血糖水平会随之提高，患糖尿病的几率将非常高。



吸烟，多种疾病的“堰塞湖”

吸烟与慢性气道疾病

COPD 香烟对COPD（慢性肺阻塞性疾病）的毒性效应已经确定，吸烟是COPD发展的最重要的独立因素。吸烟引起的气道阻塞程度虽然存在较大的个体差异，但是大量的病例证实，吸烟越多，发生COPD的可能性越大。吸烟对肺功能的影响与吸烟年龄、吸烟时间长短以及累积吸烟量多少有关。

哮喘 研究显示，吸烟可加重哮喘症状，吸烟的哮喘患者FEV1（第一秒末用力呼气量）的下降也增快。无论是主动吸烟，还是被动吸烟，均能使哮喘发作。80%的哮喘病人只要吸入香烟的烟雾，病情即会加重和恶化。被动吸烟的哮喘患者病情会较重，体能会下降且需要使用更多的药量。儿童被动吸烟发生喘息或哮喘的危险性会增加。

吸烟与肿瘤

吸烟引起肿瘤的机制：烟草生长过程中易从土壤和空气中吸收放射性物质；吸入的烟雾含大量 α 射线；吸烟可使基因突变促癌形成。另外，吸烟抑制免疫细胞功能，导致NK细胞活性降低，影响对癌细胞的灭杀作用。每年累计吸烟130包以上，NK细胞活性明显下降，烟草中的多种致癌物可直接破坏细胞DNA结构，使其基因突变，成为潜在癌变细胞。

肺癌 肺癌发病危险性与吸烟量、开始吸烟年龄以及吸烟年限相关。

乳腺癌 低焦油烟含有较高水平的硝酸盐，从而产生较高水平的烟草特有的亚硝胺，后者能在动物模型中诱导乳腺癌的发生。

子宫癌 英国医学家指出，吸烟的妇女子宫癌患病率和死于子宫癌的可能性比不吸烟者大一倍。吸烟者子宫缺少朗格罕氏细胞，该细胞在人体受到某些病毒或化学品威胁时，可增强免疫系统的功能。



吸烟与心血管疾病

动脉粥样硬化和冠心病 吸烟者末梢血液循环不良及其恶化程度均明显较不吸烟者严重；吸烟可引起血浆内皮素水平的增高，导致冠状动脉内皮功能的损害。

高血压 吸烟是影响高血压的因素之一；吸烟也会干扰抗高血压药物的疗效，是高血压无法得到有效控制的影响因素之一。

吸烟与胃肠道疾病

吸烟可减慢胃溃疡或十二指肠溃疡愈合，刺激神经系统，加速唾液及胃液的分泌，使胃肠常呈紧张状态，加上尼古丁使胃肠黏膜的血

管收缩，均可导致食欲不振，引发胃肠道疾病。

吸烟与其他

美国眼科专家研究证实，长期吸烟可能导致视力衰退。吸烟能阻止人体对维生素的吸收，而维生素A对视力健康有重要的影响。

吸烟是使女性患类风湿性关节炎的因素之一。吸烟者腰背痛发病率远高于非吸烟者，因为香烟中的有害物质可降低脊柱中椎间盘组织的血供，造成局部组织缺血缺氧。

吸烟者易患鼻窦炎。

婴儿被动吸烟易患感染性疾病。

戒烟，你准备好了吗么



戒烟概述

戒烟是指染上烟瘾的人，通过主动或被动的办法，可能是化学的、物理的、精神的、行为的，以去除烟瘾的行为。戒烟要经历几个阶段：考虑戒烟，准备戒烟，采取戒烟行动，维持戒烟状态或复吸。许多人在彻底戒烟之前可能会反复重复以上过程，这需要医生的耐心指导和家人的支持和鼓励。

吸烟上瘾的原因

烟民往往都有烟瘾，这主要是尼古丁长期作用的结果。尼古丁就像其他麻醉剂一样，刚开始吸食时并不适应，会引起胸闷、恶心、头晕等不适，但如果吸烟时间久了，血液中的尼古丁达到一定浓度，反复刺激大脑并使各器官产生对尼古丁的依赖性，此时烟瘾就缠身了。如果停止吸烟，会暂时出现烦躁、失眠、厌食等所谓的“戒断症状”，加上很多吸烟者对烟草产生一种心理上的依赖，认为吸烟可以提神、解闷、消除疲劳等，所以烟瘾越来越大，欲罢不能。

烟草与吸食海洛因引起的成瘾性不同，前者是完全可以戒掉的，关键要戒除心理上对烟草的依赖。这种心理依赖导致吸烟者的一种行为依赖，使得吸烟者感到戒烟很困难，这无形中增加了戒烟的难度。

戒烟的方法

第一步：确定目标戒烟日期。

应尽可能为有意戒烟者设定一个短期内戒烟日，以防止他们打消戒烟的念头。

选择一个吸烟者心理上放松，没有精神或时间压力的时候开始戒烟。例如，选择一个吸烟者的工作负担已经减轻了的时候，或者选择吸烟者不上班的时候开始戒烟（特别是在开始戒烟后大约一周的时间里吸烟者可以不上班）。

由于饮酒时再次吸烟的危险较大，所以要避免选择饮酒机会较多的日期开始戒烟。这些时间包括年终聚会、新年聚会、欢迎宴会、告别宴会，以及其他社会活动等。

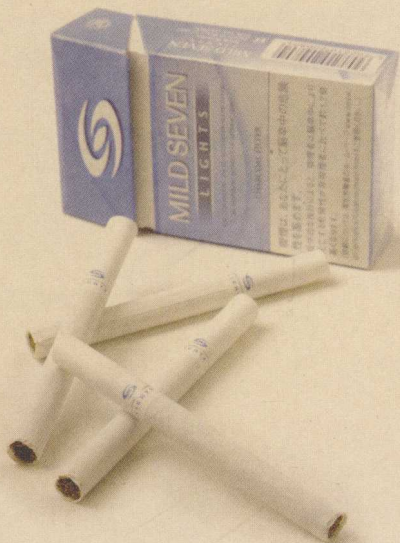
第二步：制定个体化的“戒烟日”方案，营造一个有助于戒烟的环境。

开始戒烟前，要拿走所有的烟草产品、打火机和与其他与吸烟有关的东西，

在过去经常吸烟的场所放置显眼的“不准吸烟”警示标志。

注意避开吸烟环境，在戒断敏感期可能需要暂时避开吸烟的朋友。

另外，还要有意识地多去一些不能吸烟的场所。



第三步：宣布戒烟的决定，寻求亲朋好友的支持和鼓励。

告诉家庭成员、朋友、同事和其他与自己有密切接触的人，自己决定戒烟，争取他们的支持和配合。同时，可以向医生咨询，以寻求适合自己的戒烟方法和戒烟药物方面的帮助。

第四步：回顾以往戒烟的经历。

建议吸烟者认真回顾自己以往戒烟的经历、药物治疗的情况等，并从中找出哪些是对自己有帮助的，哪些是导致复吸的原因，总结失败的原因，以便在这次的戒烟过程中吸取经验教训。由于有抑郁症病史者戒烟难度更大，应予评估。对第一次戒烟者，最好进行全面的身體检查，并询问其需求。

第五步：对面临的挑战要有思想准备。

预见可能遇到的问题，了解吸烟的生理、心理依赖性与习惯性，戒断症状的原因与表现，复吸的危险。提前学习应对戒断症状、紧张压力、体重增加的有效可行的技能。制定一个包括充足水分和健康零食的科学饮食计划，以及运动方案。如使用盐酸安非他酮缓释片或伐尼克兰等药物，在停止吸烟前1周即应开始服用。



第六步：选择适当的戒烟方法。

“突然停止法”虽然在戒烟的头两个星期会出现一系列不适症状，但由于戒烟药物的使用，不适症状会明显减轻。而“逐渐减量法”由于持续时间较长，往往不容易坚持，而且一部分选择“逐渐减量法”的吸烟者，其实是为自己不想戒烟找借口，所以建议最好采用“突然停止法”。

第七步：明确诱发吸烟的日常习惯，要有意识地培养能使自己不吸烟的新习惯，以代替旧习惯。

改变吸烟者的行为类型，也就是要改变与吸烟密切相关的吸烟者的生活行为习惯。例如清晨改变吸烟者的行为顺序，洗漱、吃早饭等，让吸烟者不喝咖啡或酒精饮料，饭后迅速从座位上起来等，以避免吸烟者萌生吸烟的想法。

