蔬菜牛奶能戒烟

健康

浣滆

鍙戝竷鏃堕棿2007/04/19 13:00

你准备戒烟吗？那么多吃蔬菜少吃肉，再把咖啡换成一杯牛奶，可能会对你有所帮助。《尼古丁和烟草研究》杂志4月刊的一篇文章表明，水果、蔬菜和乳制品让香烟味道糟糕，而肉类、咖啡和酒精类饮料则让吸烟感觉更爽。

美国杜克大学的研究者让209名烟民列出让吸烟感觉更好或更差的食物清单。其中大约70%的人认为，含咖啡因的饮料、酒精饮料和肉类让吸烟感觉更好。而45%的被调查者说，水果、蔬菜以及水、果汁等不含咖啡因的饮料和乳制品让他们吸烟时的感觉变差了。

由此，研究者建议，戒烟顾问可以让准备戒烟的人喝大量的水，吃卷心菜和芹菜，或者多吃一些乳制品。研究者还表示，目前还不知道为什么一些食物会让香烟的感觉更差，但他们计划找出原因。（