

Tránh tăng cân khi cai thuốc lá

Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine increases the calories your body uses and can act as an appetite suppressant. Your body may burn calories more slowly and you may feel hungrier when you stop using tobacco.

Quitting tobacco use does not mean you will gain weight. Some people gain 4 to 10 pounds during the first few months of quitting, but many people lose this weight as they adjust to life as a non-tobacco user.

Keep your focus on quitting. It can be hard to quit and try to lose weight at the same time. Quit first for your health and deal with any weight gain later, if you need to focus.

Reasons why weight gain may occur

- You may eat to replace the behavior of smoking or using tobacco. You may feel the need to keep your hands or mouth busy.
- Instead of tobacco, food can become a substitute. You may eat during stress, boredom or at social events.
- Your sense of smell and taste may improve after quitting. When food tastes better, you may eat more, even if you are not really hungry.

Nhiều người lo ngại về việc tăng cân khi quyết định cai thuốc lá. Nicotine làm tăng lượng calo mà cơ thể sử dụng và có thể hoạt động như chất ức chế thèm ăn. Cơ thể quý vị có thể đốt cháy calo chậm hơn nhiều và quý vị có thể cảm thấy đói hơn khi ngừng hút thuốc lá.

Việc cai thuốc lá không có nghĩa là quý vị sẽ tăng cân. Một số người tăng từ 4 đến 10 pound trong vài tháng đầu cai thuốc lá, nhưng nhiều người giảm cân khi họ thích nghi được với cuộc sống không hút thuốc lá.

Tập trung vào việc cai thuốc lá. Cai thuốc lá và cố giảm cân cùng lúc có thể rất khó. Vì sức khỏe của quý vị, hãy cai thuốc lá trước và xử lý việc tăng cân sau, nếu quý vị cần phải tập trung vào việc cai thuốc.

Lý do tại sao có thể tăng cân

- Quý vị có thể ăn để thay cho việc hút thuốc. Quý vị có thể cảm thấy cần phải làm cho tay hoặc miệng của mình bận rộn.
- Thay vì thuốc lá, thực phẩm có thể trở thành loại thay thế. Quý vị có thể ăn trong khi căng thẳng, buồn chán hoặc tại các sự kiện xã hội.
- Khứu giác và vị giác của quý vị có thể cải thiện sau khi cai thuốc. Khi thức ăn ngon hơn, quý vị có thể ăn nhiều hơn ngay cả khi không thực sự đói.

You can reduce the chance of weight gain

If you eat a healthy diet and stay physically active, you can greatly reduce your chance of gaining weight. Have a plan to deal with stress, boredom or other situations that does not involve food. Try some of these tips to keep your weight under control.

- **Eat healthy:**
 - Control your portion size. Chew slowly and enjoy each bite.
 - Snack on healthy foods like carrots, apples or other fresh fruits and vegetables. Fresh vegetables are often low in calories.
 - Limit foods that are high in sugar or fat such as candy, chips, soda, cakes or cookies.
 - Drink 6 to 8 cups of water each day. Limit or avoid alcohol that can have lots of calories.
 - Try sugar free gum, hard candy or a few sunflower seeds to cut the urge to snack.
- **Be active:**
 - Take walks.
 - Use the stairs instead of elevators.
 - Park your car in the lot furthest away from the entrance.
 - Work in your garden or do yard work.
 - Ride a bike or do other activities you enjoy.
- **Other things to try:**
 - Use toothpicks, straws or rubber bands to fulfill your hand to mouth habit.
 - Keep your hands busy by working on puzzles or read, knit or do crafts.

Quý vị có thể giảm khả năng tăng cân

Nếu ăn theo chế độ lành mạnh và năng vận động, quý vị có thể giảm phần lớn khả năng tăng cân. Có kế hoạch đối phó với căng thẳng, buồn chán hoặc tình huống khác mà không cần đến thức ăn. Thử một số mẹo trong số các mẹo sau để kiểm soát cân nặng.

- **Ăn uống lành mạnh:**
 - Kiểm soát khẩu phần ăn. Nhai chậm và thưởng thức từng miếng.
 - Ăn nhẹ bằng các thực phẩm lành mạnh như cà rốt, táo hoặc các trái cây và rau củ tươi khác. Rau củ tươi thường chứa ít calo.
 - Hạn chế các thực phẩm nhiều đường hoặc chất béo như kẹo, khoai tây chiên, nước uống có ga, bánh hoặc bánh quy.
 - Uống 6 đến 8 ly nước mỗi ngày. Hạn chế hoặc tránh đồ uống có cồn có thể có nhiều calo.
 - Thử kẹo cao su không đường, kẹo cứng hoặc vài hạt hướng dương để giảm cơn thèm ăn vặt.
- **Năng vận động:**
 - Đi bộ.
 - Sử dụng cầu thang bộ thay vì thang máy.
 - Đỗ xe ở khu vực xa nhất so với lối vào.
 - Làm công việc sân vườn.
 - Đi xe đạp hoặc làm các hoạt động khác mà quý vị thích.
- **Hoạt động khác có thể thử:**
 - Sử dụng tăm, ống hút hoặc dây thun để giúp tay và miệng hoạt động.
 - Giữ tay luôn bận rộn bằng cách giải câu đố, đọc sách báo, đan hoặc làm đồ thủ công.

- Call a friend for support.
- Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet.
- Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished.
- Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed.
- Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life.
- Gọi điện cho bạn bè để được hỗ trợ.
- Theo dõi thói quen ăn uống bằng cách ghi nhật ký ăn uống để giúp quý vị duy trì chế độ ăn lành mạnh.
- Đánh răng sau khi ăn thì quý vị ít có khả năng tiếp tục ăn sau khi đã ăn xong bữa của mình.
- Trao đổi với bác sĩ về việc gặp chuyên gia dinh dưỡng để hỗ trợ giảm cân nếu cần.
- Cuối cùng, hãy luôn giữ danh sách các lý do cai thuốc lá để giúp quý vị tiếp tục con đường hướng tới cuộc sống không thuốc lá.

Talk to your doctor or nurse if you have questions about quitting tobacco use, or call 1-800-Quit-Now or 1-800-784-8669.

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có thắc mắc về việc cai thuốc lá, hoặc gọi 1-800-Quit-Now hoặc 1-800-784-8669.