



戒菸的生理變化



大灣健全診所
王威傑院長

抽菸對身體的危害從抽第一口就開始累積了，不只是肺癌，心肌梗塞、中風、消化性潰瘍、肺氣腫、男性功能障礙、皮膚膠原蛋白減少、牙周病、骨質疏鬆以及高達144種癌症都跟抽菸直接有關。

戒菸的好處也很直接，白天開始戒20分鐘就有好處出現，累積不抽的時間越久，健康的紅利也增加越多！這麼神奇的效果，讓我們看看原理為何，又可以累積哪些好處？

戒菸20分鐘

由於尼古丁對心血管的影響，不抽菸20分鐘後心跳就能恢復放緩、手腳冰冷循環改善，來逆向思考一下，一根接一根地抽，不就等同反覆傷害我們的心血管嗎？

戒菸8小時

我們常聽到冬天室內燒熱水，造成憾事的報導，原因是產生過多一氧化碳讓血紅素無法攜帶氧氣，縱使身邊有氧氣也無法吸收，造成死亡。香菸捲點燃時的悶燒也有一氧化碳，只是沒有燒熱水產生得多。因此抽菸會讓身體含氧量降低，頭腦缺氧、心肺缺氧影響生活精神與運動表現，看看頂尖運動員是不抽菸的！戒菸八小時後一氧化碳濃度排出達到一半，缺氧情況也獲得改善。

戒菸24小時

一氧化碳徹底排光，心臟比較不必費力送血給缺氧的組織，減少心跳過速過勞，因此心臟病發的機率開始降低，抽菸引起的血壓升高也逐漸恢復。

戒菸兩天

尼古丁已從血中排除，味覺和嗅覺也開始回復。此時戒菸戒斷的疲憊感很重，特別容易復抽，需要家人關心或從事喜愛的活動來轉移注意力，也有藥物可以緩和此時的焦慮感。

戒菸三天

緊繃的支氣管開始放鬆，原本被焦油黏住的纖毛也開始工作，可以排出長期卡在肺部的汙染物，因而改善呼吸狀況。

戒菸四周

由於長期受吸菸黏住的菸油影響，支氣管纖毛喪失自我清潔功能，累積了許多陳年老痰。藉由持續排出分泌物，此時菸咳可能增加；但這是好事，表示支氣管的自我清潔功能正在恢復。

戒菸三個月

菸痰明顯解少，肺功能逐漸恢復，運動變得比較不會喘。

戒菸一年

心臟病發生的機率，已降低為抽菸時的一半。

戒菸五年

頭頸部癌症的機率，降低為抽菸時的一半。中風的風險已接近未抽菸的時候。

戒菸十年

罹患肺癌的機率，降低為抽菸時的一半。尼古丁已發現和胰臟癌有關，此時「無聲殺手」胰臟癌的罹癌機率也顯著降低。

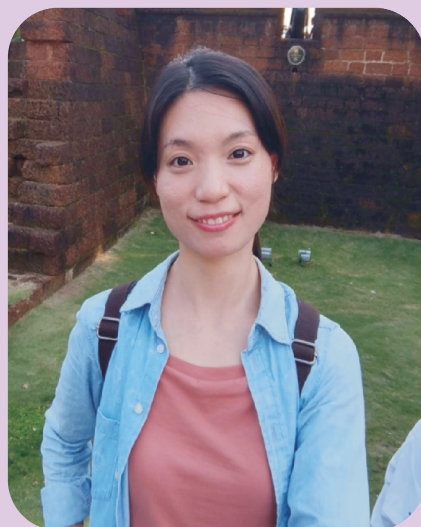
戒菸十五年

心臟病發的機率，已和正常人相同。其他健康狀況，也與未抽菸者類似。

戒菸20分鐘後，生理開始產生有益的變化，因此想戒永遠不嫌晚。隨著戒除的時間拉長，好處也一路累積，最後心血管發病的危險與罹癌的機率會恢復到抽菸之前。因此，心動就趕快行動吧，現在戒比明天再戒健康累積更多，何況省下買菸的錢，還能增加購買力、抗通膨呢。

營養好食光

地瓜玉米濃湯 (1人份)



張士澎內科診所
李季樺營養師

材料

地瓜110公克 / 玉米粒85公克 / 鮮奶120毫升 / 橄欖油5cc

調味料

鹽巴適量 / 黑胡椒適量

營養分析(1人份)

熱量257大卡 / 蛋白質8公克 / 脂肪9公克 / 碳水化合物36公克 / 膳食纖維5.8公克

作法

- 1.地瓜洗淨後先用電鍋蒸熟，待蒸熟後放涼，再放入果汁機中加入開水(依個人喜好調整濃稠度)，攪打後備用。
- 2.湯鍋放入油後先將玉米粒拌炒，再加入地瓜漿煮滾，煮滾過程中建議攪拌避免燒焦。
- 3.最後加入鮮奶攪拌後起滾，鹽巴調味，關火完成。

健康特色

你今天全穀了嗎？全穀可能就是補足你一整天膳食纖維的最後一塊拼圖。現代人工作忙碌，沒有多餘的時間準備三餐，所以努力找尋快速、方便購買的餐食，但這卻可能讓你也付出了相對的代價 - 膳食纖維不足，難以達到每日建議攝取量。除了膳食纖維不足外，還可能導致許多營養素不足的窘境。

衛生福利部國民健康署於2018年推出「我的餐盤」概念中，六大類食物裡面有一類 - 全穀雜糧類，平常攝取到的飯、麵、麵包等都屬於這一類，但值得我們注意的是每日要有1/3以上未精緻加工的全穀雜糧。由於快速方便的飲食習慣，讓我們的選擇都是精緻過的白飯、白麵、麵包為主，這樣的飲食模式也就導致普遍纖維攝取不足的現象，若以成人每天攝取熱量為1800-2500大卡計算，膳食纖維攝取量約需要攝取到25-35公克才足夠。

➤ 膳食纖維對身體有什麼健康助益呢？

有興趣的朋友可以參見健康報111年春季刊-營養好時光高纖五色料理中有提到喔！<https://p.tainan.gov.tw/u/n6y3>

那什麼是全穀呢？全穀類有什麼重要的營養素被我們忽略掉了呢？這些營養又對健康有什麼樣的益處呢？全穀像是糙米、紫米、燕麥、小米

、糙薏仁、玉米....等，這些未精緻加工過的穀物就是我們要找的全穀類。全穀類除了含較高的膳食纖維外，再來就是有非常豐富的維生素B群，以及各種不同的植化素及維生素E等營養素。其中維生素B群的主要食物來源就是全穀類，B群對於身體的代謝是非常重要的營養素，所以對身體的健康益處更是不言而喻。

此次料理中就用到了常見也非常好獲取的全穀類-地瓜及玉米粒，1人份的攝取可以簡單攝取到5.8公克的膳食纖維，若是換成白米飯約是半碗量，但是半碗白米飯的膳食纖維只有0.6公克，整整差了快10倍，比較後就知道誰厲害。地瓜若以每100公克計算，其中的膳食纖維量有2.5公克。玉米粒每100公克計算，膳食纖維量有3.6公克之多。除了料理的食材之外，雪蓮子(又稱鷹嘴豆)、蓮藕、蓮子、菱角、紅豆，這些都是營養師我常常使用的全穀高營養食材口袋私藏名單，在此公開分享給大家喔！

這一道地瓜玉米濃湯料理做法非常簡單，不但高纖高營養，這次營養師也在料理中加入了鮮奶，偷偷增加鈣質，又提升了湯品的香濃口感。大家趕快煮起來，幫全家增加纖維及營養，煮一鍋分裝冷凍起來，忙碌之餘還是可以兼顧到身體所需。若是真的沒時間料理，記得上面講到的全穀食材，給它買來吃也是有同樣的健康幫助喔！營養師小提醒，全穀類也是澱粉類的成員，所以有攝取全穀類也等同有吃到飯的概念，記得要分配一下，過多攝取導致熱量過剩，到時候就要來找營養師做體重控制了。

健康知識

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 提醒您～勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元。
- ★ line搜尋「臺南市政府衛生局社區營養推廣中心」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

