[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مرتبط با اشتها حس چشایی و حس بویایی تمایل به مصرف موادغذایی تازه مانند میوه ها وسبزیجات ،حبوبات را کاهش می دهد که این امر منجر به دریافت کمتر فیبر توسط افراد سیگاری می گردد .

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت،مشکلات مربوط به کمبود ریز مغذی ها در افراد سیگاری اینگونه بیان کرد :

-دریافت ناکافی گروهی از ویتامینها مانند ویتامین B12 و اسید فولیک که در نهایت منجر به بروز بیماریهای قلبی عروقی و سکته های مغزی در افراد سیگاری می شود .

-اختلال در جذب املاح و انواع ویتامینها به خصوص ویتامین D و C . از آنجا که وجود ویتامین D در بدن برای جذب کلسیم ضروری است، افراد سیگاری علاوه بر ابتلا به تمام عوارض ناشی از استعمال دخانیات، در طولانی مدت به پوکی استخوان نیز مبتلا خواهند شد . و نیز ویتامین C که قادر است از بروز بیماری‌های بدخیمی چون سرطان و بیماری قلبی جلوگیری کند، درافراد سیگاری با اصرار بر کشیدن سیگار بیشتر و کاهش جذب ویتامین C در بدن، احتمال ابتلا به این بیماری‌ها افزایش می یابد .

مهندس شورورزی افزود: استعمال دخانیات، سلولهای ریوی را تخریب می‌کند. برای ترمیم و تجدید سلولهای ریوی، فرد سیگاری باید رژیم غذایی حاوی پروتئین، سلنیوم، ویتامین E و A مصرف دراثر موادمغذی به بدن نیاز .باشد داشته سیگار افزایش پیدا میکند . اگر این مواد تامین نشود، بدن نمیتواند سلولهای از دست رفته را بازسازی کند وبه‌تدریج مشکلات زیادی برای فرد سیگاری ایجاد خواهد شد . به همین دلیل افراد سیگاری باید میزان بیشتری میوه و سبزی نسبت به افراد غیرسیگاری مصرف کنند تا نیازهای

2 / 3

Phoca PDF

[illegible].

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]