

# كيف نقلع عن التدخين دون زيادة في الوزن؟



- د. بيس ماركوس
- د. چيضي هامبل
- د. إدوين ب. فيشر





# محتويات الكتاب

الصفحة	المحتويات
٧	كلمة الناشر .....
٩	المقدمة .....
١٣	الفصل الأول: حقائق وقصص عن التدخين وضبط الوزن .....
٣٥	الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية للحياة الصحية .....
	الفصل الثالث: الاستعداد للإقلاع عن التدخين: الأسبوعان أو الثلاثة
٧٩	أسابيع الأولى .....
١٠٧	الفصل الرابع: كيفية الاستعداد ليوم الإقلاع عن التدخين واجتيازه..
	الفصل الخامس: الاستمرار في الإقلاع عن التدخين: التحكم في وزنك
١٢٧	من خلال الأنشطة البدنية .....
	الفصل السادس: الاستمرار في الإقلاع عن التدخين: اختيار الأطعمة
١٤٧	الصحية .....
١٧١	الفصل السابع: من ثلاثة أسابيع إلى ستة أشهر بعد الإقلاع عن التدخين..
٢٠١	الفصل الثامن: ستة أشهر وما بعدها: حياتك الجديدة المععمة بالصحة..
٢٢٧	الفصل التاسع: نماذج لقوائم الطعام ووصفات الطهي الصحية .....



## المقدمة

د. نورمان هـ. إدمان

استشاري علمي

الجمعية الأمريكية للرئة

تحتفل «الجمعية الأمريكية للرئة» بالذكرى المئوية لإنشائها، وهو قرن من البحث العلمي والعمل الدءوب للحد من انتشار أمراض الرئة، وتحسين الحالة الصحية للرئة. لقد أنقذت تلك الجمعية أعدادًا لا تُحصى من الأرواح، كما أنجزت الكثير، وما زالت المعركة مستمرة. وفي الوقت الراهن، تعد أمراض الرئة ومشكلات التنفس بمثابة الأسباب الرئيسية وراء الوفيات من الرضع بالولايات المتحدة الأمريكية، بينما يعد الربو مرض الطفولة الرئيسي المزمّن والخطير. ويظل التدخين السبب الرئيسي - الذي يمكن منعه - للوفاة في البلاد. وتستمر معدلات الوفيات بسبب أمراض الرئة في الارتفاع في الوقت الذي تنخفض فيه معدلات الوفيات لأسباب أخرى.

## كيف تقلع عن التدخين دون زيادة في الوزن

ولطالما قامت «الجمعية الأمريكية للرئة» بتمويل الأبحاث العلمية الحيوية المتعلقة بأسباب أمراض الرئة وعلاجها؛ حيث إن هذه الجمعية هي المدافع الأول عن «قانون الهواء النظيف» والقوانين الأخرى التي تحمي المواطنين من التدخين السلبي. هذا وتقوم الجمعية بتوعية الأطفال بمخاطر تعاطي التبغ، كما تساعد المدخنين من المراهقين والبالغين على التغلب على الإدمان. وعلاوة على ذلك، تقوم الجمعية بتدريب الأطفال والبالغين المصابين بأمراض الرئة على التعامل مع حالتهم بصورة أفضل. ومع الدعم الكبير الذي يقدمه المجتمع، تعمل «الجمعية الأمريكية للرئة» على «تحسين الحياة مع كل نفس».

وتأمل الجمعية - من خلال برامجها المستخدمة على نطاق واسع ورعايتها لكتب مثل هذا الكتاب - في تشجيع الناس على الإقلاع عن التدخين، وأن يعيشوا حياة أكثر صحة ونشاطاً. سوف تتعرف في كتاب «كيف تقلع عن التدخين دون زيادة في الوزن» على كيفية التغلب على رغبتك في التدخين، وكيفية تعديل برنامجك اليومي في الحياة لتلحق به المزيد من الأنشطة البدنية، والبدء في تناول الأطعمة الصحية حتى يمكنك ضبط وزنك. وليس من الضروري أن يزداد وزنك لأنك توقفت عن التدخين؛ فمع قليل من المساعدة التي تقدمها «الجمعية الأمريكية للرئة»، سيمكنك التحكم في رغباتك من خلال تناول وجبات صحية خفيفة، وكذلك استغلال الوقت الذي كنت تُهدره في التدخين في ممارسة الأنشطة البدنية.

وقد سعدت «الجمعية الأمريكية للرئة» بمشاركة كل من «بيس ماركوس» (Bess Marcus)، و«جيف هامبل» (Jeff Hample)، و«إد فيشر» (Ed Fisher) في تأليف هذا الكتاب. لقد قدموا مزيجاً رائعاً من الخبرات لتوفير أحدث المعلومات وأكثرها شمولية عن أن زيادة الوزن يمكن أن تكون سبباً في إعاقة جهودك في الإقلاع عن التدخين، وكيف يمكن - بصورة عكسية - تعزيز تلك الجهود بالنشاط البدني والغذاء الصحي. لقد ساعد البحث الذي أجراه الدكتور ماركوس - حول كيفية مساعدة الناس على الاستمتاع بأنشطة بدنية أكبر - الكثيرين على أن يعيشوا حياة صحية خالية من التدخين. أما دكتور هامبل فهو طبيب متفوق في مجال تحويل تعقيدات الغذاء الصحي إلى وسائل سهلة يمكن أن يستخدمها الناس للتمتع بحياة أطول و طاقة أكثر. ويعمل دكتور فيشر - الشهير بدراساته العلمية عن أسباب ممارسة الناس للتدخين، وكيفية إقلاعهم عنه - متطوعاً لصالح «الجمعية الأمريكية للرئة» لفترة تزيد عن ربع قرن. وقد أعد هؤلاء - بالتعاون مع «الجمعية الأمريكية للرئة» - كتاباً سيساعد الكثيرين على الإقلاع عن التدخين، والتمتع بحياة صحية.

لمزيد من المعلومات عن «الجمعية الأمريكية للرئة»، أو لدعم أنشطتها، نرجو الاتصال بالرقم التالي:

1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

أو زيارة موقعنا على شبكة الإنترنت:

<http://www.lungusa.org>

