نصيحة: تناول الرمان و البرتقال يساعد على إخراج النيكوتين من الجسم

تنصح الدكتورة ماريا كابرالوفا خبيرة التغذية المدخنين بضرورة تناول الرمان والبرتقال والليمون والبروكلي.

و تقول: "يعتبر الرمان أفضل وسيلة لمكافحة آثار التدخين والكحول وغيرها من المواد المسممة للجسم). وعلاوة على ذلك يحسن الرمان نوعية الدم والدورة الدموية بصورة عامة".

و وفقاً لها، يجب على المدخنين إضافة الحمضيات والزنجبيل إلى نظامهم الغذائي اليومي أيضا.

و تقول: "يساعد البرتقال والليمون على تسريع عملية التمثيل الغذائي. أما الزنجبيل فيعزز منظومة المناعة ويساعدها في مكافحة مختلف أنواع السموم ويقلل الرغبة في التدخين".

و تتضمن قائمة الخبيرة مواد أخرى مفيدة للمدخنين مثل كيوي والبروكلي والخضروات الورقية الطازجة.

و تقول: "يحسن الكيوي عملية الهضم ويحارب الاكتئاب، الذي يصاب به المدخنون أكثر من غير المدخنين. أما البروكلي فينظم عملية التمثيل الغذائي وعمل الجهاز الإفرازي (الجهاز الإخراجي). وتساعد الخضروات الورقية الطازجة على تنظيف الجسم بكامله".