# 吸煙令你營養大缺失

英國註冊營養師
**周明欣**

吸煙危害健康，煙民不是不知道，
但認為都是日後的事，目前沒有壞處就是了。

眼前真的沒有壞處嗎？當然不是。
吸煙人士缺乏多種營養，削弱抗病能力，
外表看起來不但臉容憔悴而且消瘦，像乾枯了一樣。

不想被香煙殘害身體？
及早戒煙是最佳辦法。
未能即時戒煙的，
請聽營養師周明欣指導，
補充缺失的營養。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

## 吸煙與疾病

每吸一支煙，便吸入4,000種化學物質（其中有43 種是致癌物質），令壽命縮短5-15分鐘。尼古丁是使人吸煙成癮的物質，每支煙含10-15毫克尼古丁，其中0.2毫克~0.3毫克由吸煙者抽煙時直接吸收，如同時間吸入60-70毫克會引致死亡。尼古丁可刺激腎上腺釋放腎上腺素和去甲腎上腺素，興奮中樞神經和交感神經，使心跳加快，血壓升高，心排血量減少，增加了心臟的負擔。尼古丁還可增加胃酸分泌，吸煙者容易患上胃潰瘍。一氧化碳減慢血液循環、令脂肪積聚、使膽固醇沉積於動脈壁。煙焦油能引致「煙屎牙」、手指變黃、痰多、咳嗽及減弱身體免疫力。

### 吸煙亦有以下惡果：

- 每兩個吸煙人士，便有一人因為吸煙而早死
- 八至九成肺癌死亡個案，都是由吸煙引致
- 約九成慢阻肺病死亡個案，由吸煙導致
- 吸煙人士患心血管病機會，比不吸煙者高二至四倍
- 吸煙人士中風機會，比不吸煙者高二至四倍
- 吸煙除了可引致肺癌，亦可引致急症血癌、膀胱癌、子宮頸癌、食道癌、喉癌、口腔癌、胰臟癌、胃癌、腎癌等等
- 吸煙亦會導致不育、早產、嬰兒夭折、早夭等
- 吸煙會令更年期婦女骨質密度再降低，吸煙女士會增加髖關節骨折危機

## 補維他命C

吸煙人士由於受香煙的尼古丁影響，血液內的維他命C水平較低，所以，他們每日需要的維他命C較一般人高出35毫克。

**每日需要維他命C**

| | 男（毫克） | 女（毫克） |
|---|---|---|
| 19歲以上人士 | 90 | 75 |
| 19歲以上吸煙人士 | 125 | 110 |

水果含豐富維他命C，特別是柑橘類，建議吸煙人士每日最少進食兩份水果，其中一份為柑橘類，如果喜歡飲果汁的，建議將一份水果混合蔬菜然後打成蔬果汁，例如奇異果加西芹加青瓜加甘筍，避免攝取過量果糖。

如服食維他命C補充劑每日攝取量不宜多於2,000毫克，否則會增加患腎石機會。

| 食物名稱 | 簡易份量 | 維他命C（毫克） |
|---|---|---|
| 士多啤梨 | 12粒（中） | 85 |
| 木瓜 | 1/4個（每個14厘米長） | 80 |
| 橙 | 1個中型 | 80 |
| 奇異果 | 1個 | 65 |
| 西柚 | 1/2個中型 | 40 |
| 車厘子 | 6粒（大）或10粒（細） | 16 |
| 提子 | 10粒（細） | 16 |
| 蘋果 | 1個細 | 8 |
| 番茄 | 1個中型 | 16 |
| 燈籠椒 | 半杯 | 95 |

## 補維他命E

吸煙人士體內的維他命E水平較低，「維他命E是一種超強抗氧化元素，能減低血脂積聚在血管壁，並能抗癌。這種營養素主要存在於果仁、植物油、綠葉菜及全穀類食物。吸煙人士應多吸收上述食物，以補充體內的維他命E水平。

如服用營養補充劑，每日不應多於1,000毫克。

| 食物名稱 | 簡易份量 | 維他命E（毫克） |
|---|---|---|
| 橄欖油 | 1湯匙（15毫升） | 1.9 |
| 粟米油 | 1湯2（15毫升） | 2.4 |
| 杏仁 | 1安士（30克） | 7.4 |
| 花生 | 1安士（30克） | 2.4 |
| 牛油果 | 1個 | 2.7 |
| 西蘭花 | 半杯 | 2 |

**每日需要維他命E** 19歲以上人士/吸煙人士 15毫克

## 鈣質、維他命D要注意

周明欣說，吸煙會增加骨質疏鬆機會，因為會妨礙腸道吸收鈣質及維他命D。如果本身瘦削、飲食習慣差及飲酒人士，都會增加骨質疏鬆機會。所以她提醒煙民要特別注意從飲食中補充，當然最好是日飲用高鈣低脂牛奶、高鈣芝士、加鈣豆漿等，如未能達標，她建議每日服用含維他命D的鈣片。

鈣質的最高攝取量為每日2,500毫克，而維他命D則為4,000I.U.。

| 食物名稱 | 簡易份量 | 鈣質（毫克） |
|---|---|---|
| 高鈣脫/低/全脂牛奶 | 1杯 | 408-571 |
| 低脂乳酪 | 1杯 | 270-370 |
| 低脂芝士 | 1片 | 160-510 |
| 加鈣豆奶 | 1杯 | 300-425 |
| 加鈣三合一麥片 | 1杯 | 350 |
| 豆腐 | 120克/1磚 | 200 |
| 菠菜/芥蘭/通菜（熟） | 半碗 | 100-140 |
| 沙丁魚（熟） | 100克 | 400 |

| 食物名稱 | 份量 | 維他命D（I.U.） |
|---|---|---|
| 三文魚（熟） | 3安士 | 530 |
| 沙丁魚（熟） | 3安士 | 231 |
| 鯖魚（熟） | 3安士 | 213 |
| 蛋黃 | 1隻 | 21 |

**每日需要鈣質** 1,000至1,200毫克
**每日需要維他命D** 600I.U.

## 吸煙令你營養大缺失

## B胡蘿蔔素要小心

存在於蔬果中的B胡蘿蔔素是抗氧化物，可幫助細胞修復及預防癌症。

周明欣說，研究發現吸煙人士服用B胡蘿蔔素補充劑20-30毫克，有機會增加患肺癌機會。但只針對服用補充劑人士，從天然食物中攝取B胡蘿蔔素，並不會增加患病風險。

## 戒煙好處多

**停止吸煙後2-3 個月內，血液循環會逐漸改善，血壓、心跳回復正常。肺功能增強、呼吸道感染減少、疲倦及氣喘等會明顯改善。戒煙一年後，出現突發性心臟病的機會將較吸煙者少一半。戒煙五年後，患上肺癌的機會減至吸煙人士的一半。**

## 吸煙人士營養差

周明欣說，吸煙人士很多時都有營養不足問題，究其原因是吸煙影響正常營養素代謝；二是吸煙會令人胃口大減，對食物沒興趣；三是吸煙人士較少吃蔬菜及水果，愛吃高脂類食物，而且少運動。

另外吸煙增加身體內的游離基，令身體組織及器官易受傷害。所以，周明欣提醒吸煙人士如果未能即時戒煙，都要注意營養吸收。但沒有任何一個餐單可以補償吸煙為身體健康帶來的損失，所以，戒煙是最佳辦法。