सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्याग्दा वजन बढ्नबाट बच्ने उपाय

Avoiding Weight Gain When Quitting Tobacco

Many people have concerns about gaining weight when they decide to quit using tobacco. Nicotine increases the calories your body uses and can act as an appetite suppressant. Your body may burn calories more slowly and you may feel hungrier when you stop using tobacco.

Quitting tobacco use does not mean you will gain weight. Some people gain 4 to 10 pounds during the first few months of quitting, but many people lose this weight as they adjust to life as a non-tobacco user.

Keep your focus on quitting. It can be hard to quit and try to lose weight at the same time. Quit first for your health and deal with any weight gain later, if you need to focus.

कैयौँ मानिसहरूलाई उनीहरूले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनको त्याग्दा वजन बढ्ने चिन्ता हुन्छ। निकोटिनले तपाईंको शरीरमा क्यालोरीहरू बढाउँछ र यसले भोक मार्ने काम गर्छ। तपाईंले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्याग्दा शरीरले क्यालोरीहरूलाई बढी बिस्तारै खपत गर्छ र तपाईंलाई ज्यादा भोक महसुस हुन सक्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्याग्नुको अर्थ तपाईंको वजन बढ्छ भन्ने होइन। सुर्तीजन्य पदार्थ त्यागेको प्रथम केही महिनाहरूमा केही मानिसहरूको 4 देखि 10 पाउन्ड वजन बढ्छ, तर कैयौँ मानिसहरूमा भने उनीहरूले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने मानिसको जीवनशैलीसँग समन्वय गरेपछि वजन घट्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्याग्नमाथि ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। एकै समयमा सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्नु र वजन घटाउनु गाह्रो हुन सक्दछ। आफ्नो स्वास्थ्यको निम्ति पहिला त्याग्नुहोस् अनि पछि वजन बढ्ने समस्याको समाधान गर्नुहोस्, यदि तपाईंले ध्यान केन्द्रित गर्नु छ भने।

Reasons why weight gain may occur

- You may eat to replace the behavior of smoking or using tobacco. You may feel the need to keep your hands or mouth busy.
- Instead of tobacco, food can become a substitute. You may eat during stress, boredom or at social events.
- Your sense of smell and taste may improve after quitting. When food tastes better, you may eat more, even if you are not really hungry.

वजन बढ्नुका के कारणहरू हुन्छन्

- धूम्रपान वा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनको बानीको स्थानमा तपाईंको ध्यान खानातिर जान सक्छ। तपाईंले आफ्ना हात वा मुखलाई व्यस्त राख्न पर्ने खाँचो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको ठाउँमा, खाना एक विकल्प बन्न सक्छ। तनाव, पट्टाइ लाग्दो अवस्थामा वा सामाजिक भेलाहरूमा खानामाथि तपाईंको ध्यान रहन्छ।
- तपाईंले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्यागेपछि तपाईंको गन्ध र स्वादको क्षमतामा सुधार हुन्छ। जब खाना बढी स्वादिलो लाग्छ, तपाईंलाईं खासै भोक नलाग्दा पनि तपाईंले धेरै खान सक्नुहुन्छ।

You can reduce the chance of weight gain

If you eat a healthy diet and stay physically active, you can greatly reduce your chance of gaining weight. Have a plan to deal with stress, boredom or other situations that does not involve food. Try some of these tips to keep your weight under control.

- **Eat healthy:**
  - Control your portion size. Chew slowly and enjoy each bite.
  - Snack on healthy foods like carrots, apples or other fresh fruits and vegetables. Fresh vegetables are often low in calories.
  - Limit foods that are high in sugar or fat such as candy, chips, soda, cakes or cookies.
  - Drink 6 to 8 cups of water each day. Limit or avoid alcohol that can have lots of calories.
  - Try sugar free gum, hard candy or a few sunflower seeds to cut the urge to snack.
- **Be active:**
  - Take walks.
  - Use the stairs instead of elevators.
  - Park your car in the lot furthest away from the entrance.
  - Work in your garden or do yard work.
  - Ride a bike or do other activities you enjoy.
- **Other things to try:**
  - Use toothpicks, straws or rubber bands to fulfill your hand to mouth habit.
  - Keep your hands busy by working on puzzles or read, knit or do crafts.

तपाईंले वजन बढ्ने सम्भावनालाई घटाउन सक्नुहुन्छ

तपाईं स्वास्थ्यवर्धक आहार खानु हुन्छ र शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुहुन्छ भने तपाईंले वजन बढ्ने सम्भावनालाई धेरै कम गर्न सक्नुहुन्छ। तनाव, पट्टाइ लाग्दो अवस्था वा खाना सम्मिलित नभएका अन्य स्थितिहरूको सामना गर्ने योजना बनाउनुहोस्। तपाईंको वजनलाई नियन्त्रणमा राख्न यी केही सुझावहरू व्यवहारमा ल्याएर हेर्नुहोस्।

- **स्वास्थ्यवर्धक खाना खानुहोस्:**
  - खानाको मात्रामाथि नियन्त्रण गर्नुहोस्। विस्तारै चपाउनुहोस् र हरेक गाँसको आनन्द लिनुहोस्।
  - स्वास्थ्यवर्धक खानाहरू जस्तै गाजर, स्याउ वा अन्य ताजा फलहरू र सब्जीहरू खानुहोस्। ताजा सब्जीहरूमा प्रायः कम क्यालोरी हुन्छन्।
  - धेरै चिनी वा बोसो भएका खानाहरू जस्तै क्यान्डी मिठाइ, चिप्स, सोडा, केक वा बिस्कुटहरू सीमित गर्नुहोस्।
  - हरेक दिन 6 देखि 8 कप पानी पिउनुहोस्। धेरै मात्रामा क्यालोरी हुने अल्कोहलको सेवन सीमित गर्नुहोस् वा नपिउनुहोस्।
  - खाने तीव्र इच्छालाई मार्न चिनीमुक्त चुइंगम, ठोस मिठाइ वा सूर्यमुखीका बीउको प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- **सक्रिय बन्नुहोस्:**
  - हिँड्नुहोस्।
  - लिफ्टको स्थानमा सिँढीको प्रयोग गर्नुहोस्।
  - आफ्नो कार पार्किङ्गको प्रवेश स्थानबाट सबैभन्दा टाढा पार्क गर्नुहोस्।
  - आफ्नो बगैँचामा काम गर्नुहोस् वा घर वरिपरि काम गर्नुहोस्।
  - साइकल चलाउनुहोस् वा तपाईंलाई मन पर्ने अन्य गतिविधिहरू गर्नुहोस्।
- **प्रयास गर्न सकिने अन्य कामहरू:**
  - तपाईंको हातलाई मुखसम्म लैजाने बानीको समाधानका लागि टुथपिक, स्ट्रा वा रबड ब्यान्डको प्रयोग गर्नुहोस्।
  - पजल्स समाधान गर्ने वा पढ्ने, बुन्ने वा हस्तशिल्पका कार्यहरू गर्नमा आफ्ना हातहरूलाई व्यस्त राख्नुहोस्।

- Call a friend for support.
- Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet.
- Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished.
- Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed.

• Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life.

Talk to your doctor or nurse if you have questions about quitting tobacco use, or call 1-800-Quit-Now or 1-800-784-8669.

- सहायताका लागि साथीलाई बोलाउनुहोस्।
- स्वास्थ्यवर्धक आहार कायम राख्नमा मद्दतका लागि खानाको एउटा डायरी बनाउएर आफ्नो खाने बानीमाथि निगरानी राख्नुहोस्।
- खाना खाएपछि आफ्ना दाँत माझिहाल्नुहोस् जसबाट खाना खाइसकेपछि पनि फेरि खान थाल्न सक्ने सम्भावना कम होस्।
- आवश्यक परे, वजन घटाउनमा मद्दतका लागि आहार विशेषज्ञलाई भेट्ने सम्बन्धमा आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

• अन्त्यमा, सुर्तीजन्य पदार्थमुक्त मार्गमा अटल रहनमा मद्दतका लागि यो त्याग्नुका कारणहरूको सूची बनाएर आफूसित राख्नुहोस्।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन त्याग्ने सम्बन्धमा तपाईंका प्रश्नहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्, वा 1-800-Quit-Now मा अथवा 1-800-784-8669 मा कल गर्नुहोस्।

© 2012 - August 20, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.