

# تفادي زيادة الوزن عند الإقلاع عن التدخين

## 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.

الكثير من الناس تساورهم المخاوف بشأن زيادة الوزن عند اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين. حيث يزيد النيكوتين من السرعات الحرارية التي يستخدمها جسمك ويمكن أن يعمل كمثبط للشهية. وقد يحرق جسمك السرعات الحرارية ببطء أكثر وقد يزداد شعورك بالجوع عند التوقف عن التدخين.

لا يعني الإقلاع عن التدخين زيادة الوزن. فبعض الناس يزدادون حوالي 4 إلى 10 أرطال خلال الأشهر القليلة الأولى من الإقلاع عن التدخين، ولكن الكثير غيرهم يفقدون هذا الوزن أثناء تكيفهم مع الحياة بدون تعاطي التبغ.

ضع جُل تركيزك على الإقلاع عن التدخين. فقد يكون من الصعب الإقلاع عن التدخين مع محاولة إنقاص الوزن في نفس الوقت. إذا كنت بحاجة إلى التركيز فعليك التوقف عن التدخين أولاً من أجل صحتك وتعامل مع أي زيادة في الوزن فيما بعد.

### 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.

### أسباب تسبب الإقلاع عن التدخين في زيادة الوزن

- قد تستبدل عادة التدخين أو أنواع تعاطي التبغ الأخرى بالأكل. حيث تشعر بالحاجة إلى جعل يديك أو فمك مشغولين طوال الوقت.
- قد يصبح الطعام بديلاً للتبغ. حيث يمكنك تناول الطعام إذا شعرت بالضجر أو التوتر أو في المناسبات الاجتماعية.
- تصبح حاستي الشم والتذوق أفضل بعد الإقلاع عن التدخين. فقد تأكل كمية أكبر من الطعام إذا كان طعمه أفضل، حتى في حالة عدم الشعور بالجوع.

## 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.

## يمكنك التقليل من فرص زيادة الوزن

يمكنك الحد بشكل كبير من إمكانية زيادة وزنك، في حال تناول الطعام الصحي والمحافظة على النشاط البدني. كما يمكنك وضع خطة للتعامل مع حالات التوتر أو الضجر أو غيرها على نحو لا ينطوي على تناول الغذاء. إلى جانب محاولة تطبيق بعض من هذه النصائح للحفاظ على وزنك تحت السيطرة.

### • اتباع نظام غذائي صحي:

- ▶ تحكم في حجم كمية الطعام التي تتناولها. امضغ ببطء واستمتع بكل قضمة.
- ▶ اجعل وجباتك الخفيفة تحتوي على أطعمة صحية مثل التفاح أو الجزر أو غيرها من الفواكه الطازجة والخضروات. حيث تكون الخضروات الطازجة في الغالب منخفضة السعرات الحرارية.
- ▶ احرص على الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون مثل الحلوى أو الرقائق المقرمشة أو الصودا أو الكعك أو الكيك.
- ▶ تناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا. قلل الكحوليات التي يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية أو تجنب تناولها.
- ▶ جرب العلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو القليل من بذور عباد الشمس للتقليل من رغبتك في تناول الوجبات الخفيفة.

### • المحافظة على النشاط والحيوية:

- ▶ احرص على المشي بانتظام.
- ▶ استخدم الدرج بدلاً من المصاعد.
- ▶ اركن سيارتك بعيداً عن المدخل.
- ▶ احرص على القيام بأعمال تهذيب أعشاب حديقةك بنفسك.
- ▶ احرص على ركوب الدراجة أو ممارسة أي أنشطة أخرى تستمتع بها.

### • الأشياء الأخرى التي يمكنك محاولة القيام بها:

- ▶ استخدم المسواك أو الماصات أو الأربطة المطاطية لإشباع الرغبة في وضع شيء في الفم.
- ▶ اجعل يديك مشغولة دومًا من خلال ألعاب الألغاز أو القراءة أو الحياكة أو الحرف اليدوية.

- ▶ Call a friend for support. ◀ اتصل بأحد أصدقائك لمساندتك.
- ▶ Track your eating habits by keeping a food diary to help you maintain a healthier diet. ◀ تابع عاداتك الغذائية من خلال كتابة الأطعمة التي تتناولها يوميًا لتساعدك على الحفاظ على نظام غذائي صحي.
- ▶ Brush your teeth after eating meals so you are less likely to continue to eat when your meal is finished. ◀ اغسل أسنانك بعد تناول وجبات الطعام فذلك يساعدك على عدم تناول الطعام عند الانتهاء من وجبتك.
- ▶ Talk to your doctor about meeting with a dietitian for help with weight loss, if needed. ◀ تحدث إلى طبيبك حول مقابلة اختصاصي تغذية للمساعدة في إنقاص الوزن، إذا لزم الأمر.
- Lastly, keep a list of your reasons for quitting close by to help you stay on your path to a tobacco free life. ◀ احتفظ دائمًا بقائمة مدون بها أسباب إقلاعك عن التدخين حتى تساعدك على البقاء في طريقك نحو حياة خالية من التدخين.

**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.**

**يُرجى التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كانت لديك أسئلة حول الإقلاع عن التدخين، أو اتصل بالرقم 1-800-Quit-Now أو 1-800-784-8669.**