

ผลวิจัยชี้ "มะนาว" ช่วยเลิกบุหรี่ในสองสัปดาห์

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ ที่ปรึกษามูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวในการประชุมวิชาการ "บุหรี่กับสุขภาพแห่งชาติ" ครั้งที่ 7 เรื่อง "เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ต้านภัยบุหรี่" ว่า

กรุงเทพธุรกิจ ออนไลน์ : จากผลวิจัยพบว่า วิตามินซีมีสารที่ช่วยลดความอยากนิโคตินได้ และช่วยฟื้นฟูร่างกายที่ทรุดโทรมให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จึงมีการนำไปใช้เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ โดยเทคนิคการรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวที่มีวิตามินซีสูง โดยเฉพาะมะนาว พบว่าเมื่อนำไปใช้แล้วมีประสิทธิภาพได้ดีมาก เนื่องจากมะนาวมีผลต่อการทำงานของต่อมรับรสชม ทำให้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป

ผศ.กรองจิต กล่าวอีกว่า วิธีการกินมะนาวช่วยเลิกบุหรี่ ต้องหันมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ ให้มีเปลือกติดมาด้วย ขนาดเท่าหัวแม่มือโป่ง หรือพอคำ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อยดูดความเปรี้ยว จากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้าๆ นาน 3-5 นาที จะมีผลทำให้ลิ้นขม เพื่อน จากนั้นดื่มน้ำ 1 ถ้วย นอกจากช่วยลดความอยากนิโคตินแล้ว เมื่อสูบบุหรี่จะทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนเป็นขมจนไม่อยากสูบ และสามารถกินมะนาวหรือผลไม้ชนิดอื่นที่มีความเปรี้ยวมากๆ ได้ทุกครั้งที่เกิดความอยากบุหรี่

แต่เมื่อเทียบกัน พบว่ามะนาวจะได้ผลดีที่สุด ซึ่งการเลิกบุหรี่ด้วยการกินมะนาวส่วนใหญ่จะเลิกบุหรี่ได้ใน 2 สัปดาห์ และไม่อยากบุหรี่อีก ถือว่าชนะนิโคตินได้ แต่แม้อาการทางกาย คือความอยากจะหมดไป แต่อาการทางใจบางครั้งยังมีอยู่ เช่น เศร้า หงุดหงิดเหมือนคนอกหัก คนรอบข้างต้องให้กำลังใจ และตั้งใจเลิกอย่างเด็ดขาด จะสามารถเลิกได้อย่างแน่นอน

ที่มา : http://www.bangkokbiznews.com/2008/08/17/news_286122.php