

ALIMENTOS QUE AJUDAM A LIBERAR A NICOTINA DO ORGANISMO

Danilo Morato de OLIVEIRA¹; Leticia Catarino RIBEIRO²; Thainá Santos ARAÚJO³; Frederico Kauffmann BARBOSA⁴

¹ Centro Universitário Lusíada – Curso de biomedicina, thainadaniloocean@Hotmail.com;

² Centro Universitário Lusíada – Curso de biomedicina, leticia.catarino@hotmail.com;

³ Centro Universitário Lusíada – Curso de biomedicina, thainadaniloocean@hotmail.com;

⁴ Centro Universitário Lusíada – Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia, fredkb@lusiada.br

Introdução

O hábito de fumar não é um hábito muito saudável e já não restam dúvidas sobre o quanto suas substâncias tóxicas são prejudiciais à saúde do homem.

O cigarro é uma mistura basicamente de tabaco seco e picado tendo como componentes o alcatrão, nicotina, monóxido de carbono e por fim enrolado em um papel específico para o fumo. Em combustão o tabaco produz mais de milhares de substâncias tóxicas que são transportadas através das vias respiratórias até os pulmões, mas algumas dessas substâncias são absorvidas e passadas para a corrente sanguínea, que logo irão atuar no organismo como a substância nicotina, monóxido de carbono e mais algumas substâncias irritantes como o ácido cianídrico e o amoníaco.

Todas essas substâncias agredem o organismo de alguma forma, sejam elas em relação a serem cancerígenas, causadoras de dependência física ou psíquica ou por serem agressivas aos pulmões causando câncer e agredindo todo o sistema respiratório.

O foco do nosso trabalho é o tratamento a base de uma alimentação mais saudável e na substância nicotina, mas principalmente e como os alimentos ricos em vitaminas e na ação antioxidante ajudam a liberar essa substância do organismo promovendo uma maior qualidade de vida.

Figura 1 – Nicotina líquida.



Fonte: site: vaping.es, 2014.

Laranja

A laranja é um fruto híbrido proveniente laranjeira com um sabor doce e levemente ácido que tem sua origem na Índia, um fruto muito reconhecido por ser rico em seu principal nutriente a vitamina C uma molécula que funciona a hidroxilação de várias reações bioquímicas nas células, mas sua principal função é a hidroxilação do colágeno e além disso contém um poderoso antioxidante usado para transformar os radicais livres em formas inertes.

Kiwi

O kiwi é um fruto comestível com uma polpa de coloração esverdeada de origem no Sul da China, este fruto é considerado o mais comercial pois ele é quem possui uma maior quantidade de vitamina C em sua composição, além desta vitamina ele também possui as seguintes vitaminas A e E são moléculas lipossolúveis que são absorvidas quando há presença de lipídeos, após a absorção no intestino esta é armazenada nos tecidos e serão utilizadas quando houver necessidade metabólica. Outra curiosidade é que o consumo de kiwi diminui os riscos de algumas neoplasias e ajuda a repor as vitaminas que a nicotina diminuiu do organismo.

Suco de cenoura

O suco de cenoura é um ótimo agente para ajudar na liberação de toxinas e substâncias nocivas para o corpo. Já a cenoura uma raiz tuberosa é rica em vitaminas A essencial para o crescimento e manutenção do tecido epitelial, B, C, K, que também ajudam a repor o aspecto mais saudável à pele, já que a nicotina deixa com um aspecto sem saúde, e ainda possuem uma ação antioxidante que ajuda a neutralizar os radicais livres.

Brócolis

Brócolis são vegetais que são originários na Europa, ajudam a combater algumas neoplasias, são ricos em vitaminas B5 substância determinante para o metabolismo onde há a regulação dos suprimentos de energia para diminuir o estresse físico e mental, além de ajudarem a proteger os pulmões dos cânceres.

Romã

A romã é uma infrutescência originária do mediterrâneo oriental e médio oriente, no seu interior é preenchida por várias sementes com uma polpa comestível de sabor adocicado, ajuda a controlar a pressão sanguínea e contém em sua composição várias vitaminas como a vitamina A, C e E, a romã possui uma ação antioxidante até três vezes maior que a do vinho e ajuda no equilíbrio das células.

Figura 2 – Alimentos.



Fonte: Autoria Própria, 2015.

Referências bibliográficas

ENAYDE DE ALMEIDA MELO Capacidade antioxidante de frutas. Scielo, Pernambuco, v. 44, n. 4, p. 193-201. 2/06/2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcf/v44n2/a05.pdf>. Acesso em: 17/10/2015

KALVELAGE, Por Karine et al. A MICRO NUTRIÇÃO NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE. São Paulo, v. 032, p.104-197, 14 jan. 2012. Disponível em: <http://www.lardeidosos.com.br/wp-content/uploads/2012/03/livro-Ame-Suas-Rugas-aproveite-o-momento-2007.pdf#page=104>. Acesso em: 17 out. 2015.

BALBANI, Aracy Pereira Silveira et al. Métodos para abandono do tabagismo e tratamento da dependência da nicotina. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, São Paulo, p.820-827, 07 dez. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rboto/v71n6/a21v71n6.pdf>. Acesso em: 17 out. 2015

Promoção

Centro Universitário Lusíada – UNILUS
Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão do UNILUS - PPGPE
Comitê Institucional de Iniciação Científica do UNILUS - COIC
Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia do UNILUS - NAPET