

如何戒食檳榔及拒嚼檳榔的六種技巧

► 如何戒食檳榔～

1. 認識檳榔：

據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為好奇嘗試而開始。檳榔果含有多種成分，其中『檳榔素』業經國內外研究結果顯示具有致癌性，至於配料、荖花、荖藤皆含有致癌性化學物質，而且因石灰在口腔中形成高鹼性環境，會使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象，進而產生口腔癌。

由流行病學和牙科臨床觀察發現，臺灣地區口腔黏膜下纖維化和口腔癌患者有逐漸增加趨勢，而口腔黏膜下纖維化和口腔癌患者中，發現咀嚼檳榔比率分別為 96% 和 88%。

世界衛生組織—國際癌症研究中心認為：同時嚼檳榔和吸菸可導致口腔癌、咽癌、喉癌和食道癌；若嚼檳榔又吸菸並喝酒，則更有加乘的致癌效果。同時檳榔對胃黏膜有刺激性，又具有刺激副交感神經的作用，會引起氣喘發作。



2. 減量嚼食檳榔：

如果你已是檳榔嚼食者一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間。一天督促自己少一顆，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣。

3. 尋求檳榔替代品：

由於嚼食檳榔者有很多是因為想藉由檳榔達到「提神」的作用。事實上提神的事實上提神的方法很多，可以尋找其他較無害健康的方式，例如嚼口香糖、咖啡等來取代檳榔。

► 拒嚼檳榔的六種技巧～

多數人初次嘗試檳榔，常常源自朋友的勸食，進而養成嗜吃檳榔的習慣。看完前面的介紹，您是否已決定拒嚼檳榔？該如何拒絕呢？以下提供六個方法供您參考：

1. 哀兵致勝法：

當面臨難以推托的勸食壓力時，以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。

2. 自我解嘲法：

若因拒嚼檳榔而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默的語氣緩和不悅的氣氛。

3. 走為上策法

當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

4. 投桃報李法

當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。

5. 安身立命法

以身體不適為由拒絕之。

6. 虛與委蛇法

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。

► 戒食檳榔～

如果您有嚼檳榔的習慣，而且感覺到檳榔帶給您很多困擾，戒除它吧，別受制於它。以下是戒食檳榔成功者秘訣，試試看，您也做得到。

1. 放鬆心情

舒舒服服洗個澡，勝過一包檳榔咬。
檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。

2. 規律生活

均衡飲食營養好，不必檳榔來咀嚼。
充足睡眠精神好，不必檳榔提神了。

3. 提升形象

嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。
刷牙漱口去味道，口氣清香最討好。

4. 遠離誘惑

應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。
出門別看檳榔攤，眼不見來心不煩。

5. 尋求替代

天氣禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。
想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

6. 增加意願

檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。
宣導小冊折疊卡，仔細研讀助益大。