

Почему теряют вес курильщики?

Некоторые курильщики считают, что курение полезно, так как помогает избавиться от лишнего веса.

В табаке имеются вещества, которые уменьшают способность организма усваивать витамин С. Кроме того, много витамина С расходуется организмом для нейтрализации ядовитых компонентов табачного дыма. Вот и получается, что выкуренная пачка сигарет в день приводит к потере этого нужного витамина, равной его содержанию в 4-х апельсинах.

Функции витамина С разнообразны. Он участвует в процессах получения энергии и тепла, регулирует обмен веществ и свертываемость крови, нормализует работу сосудов и предотвращает образование в их просвете атеросклеротических бляшек, обеспечивает нормальную работы иммунной системы и противодействие вирусным заболеваниям. Постоянная потеря витамина С и некоторых других витаминов на фоне хронической табачной интоксикации ведёт к нарушению обмена веществ. Отсюда - похудание и появление многих заболеваний - спутников курильщика, начиная от склонности к острым респираторным инфекциям и заканчивая такими тяжелыми болезнями, как бронхиальная астма, туберкулез, диабет, рак.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый пятый человек в мире умирает от причин, связанных с употреблением табака, а каждый курильщик сокращает свою жизнь в среднем на 6 лет.

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
39-23-68

С.Г.Мотовилова