

Женщины, особенно те, которым меньше 25 лет, в последнее время становятся главными потребителями продукции компаний по производству сигарет, опережая мужчин. Одно из побуждений, на котором скрытно играют производители сигарет, это то, что курение якобы способствует похудению. Реклама апеллирует к женщинам моложе и немного старше 20 лет: «курите, и вы будете худыми и очаровательными», и это срабатывает. Статистика свидетельствует, что большая часть из 3 000 человек, ежедневно добавляющихся в ряды курильщиков — это **женщины моложе 25 лет**, также большая часть новых курильщиц –

12-летние девочки

.

Действительно, никотин немного снижает аппетит, и это означает, что курящие едят меньше пищи. Но зато, когда они едят, их в большей степени, чем не курящих, тянет к жирной и высококалорийной пище. В исследованиях связи между курением и пищевыми привычками, потреблением алкоголя и занятиями физкультурой на материале наблюдений за 1820 человек, видно, что курящие меньше занимаются физическими упражнениями, но употребляют больше алкоголя, который содержит очень много калорий. Также было обнаружено, что чем больше люди курят, тем в большей степени им свойственны вредные привычки. Однако, вне зависимости от других привычек, курение само по себе приносит большой вред, вызывая почти 400 000 **смертей в год**. Оно также играет ведущую роль в возникновении большого числа заболеваний от рака до простуды, от болезней сердца до перелома шейки бедра. Курение, так или иначе, влияет на весь организм, поэтому оно ухудшает течение практически каждого заболевания. Также для сворачивания сигарет в производстве используется [пропиленгликоль Германия](#), который применяется как увлажняющее средство и пластификатор.

Многие женщины, которые хотели бы бросить курить, боятся после этого потолстеть. Да, это соответствует действительности, после прекращения курения в среднем вес увеличивается на 2 килограмма. Однако увеличение веса можно предотвратить за счет правильной диеты и контроля. И на практике некоторые люди, после того как бросают курить, теряют вес. Для многих женщин прекращение курения является частью общей программы оздоровления, которая включает регулярные физические занятия и переход на более рациональное питание.

Начните принимать витамины. Хотя они не могут дать такой же эффект, как прекращение курения, витамины, по крайней мере, обеспечивают некоторую защиту от вредных последствий курения. Врачи рекомендуют принимать эти витамины для укрепления иммунной системы и устранения некоторых видов повреждений, вызываемых табаком.

Витамин С. 250–1000 мг ежедневно. Много витамина С содержится в цитрусовых, сладком красном перце, киви и землянике.

Вред курения для женского здоровья

Автор: vlabodo

04.05.2017 23:40 -

Витамин Е. Стандартная рекомендованная доза 12 ЕД, или 8 мг эквивалентного альфа-токоферола. Хорошим источником витамина являются пищевые масла, проростки пшеницы и манго.

Бета-каротин. 15–30 мг ежедневно. Официально утвержденных рекомендаций нет. Лучшие источники — желто-оранжевые и темно-зеленые фрукты и овощи, такие как морковь, сладкий картофель и кабачки, а также шпинат и другая зелень.

И в следующий раз, прежде чем выкурить сигарету, мысленно представьте себе лицо курящей женщины. Морщинки у губ и в уголках глаз, глубокие складки, идущие от крыльев носа и неприятные складки у челюстей. Вполне вероятно, что и вы будете выглядеть подобным образом, если не откажитесь от этой пагубной привычки.