

# Курение – вред! Сколько меда в сигарете?

На табачную тему в Школе Жизни накопилось уже полсотни статей. Не все из них заслужили высокие оценки, но все интересны читателям, о чем свидетельствуют счетчики просмотров. Ваш покорный слуга тоже внес в обсуждение насущной проблемы свою лепту.

Несмотря на то, что некоторые из коллег – авторов журнала подвергают сомнению вред табака, я твердо уверен, что это растение, в том виде, в каком оно преимущественно используется человечеством, наносит нам огромный вред. Да, курение только вредно и никакой пользы, даже кратковременной не приносит.

Полностью нейтрализовать действие табака на организм невозможно. Курильщик постоянно подвергается воздействию вредных факторов, словно рабочий «горячего цеха», с той лишь разницей, что последнему выдают молоко и раньше отправляют на пенсию, в то время как любителям глотать дым из тлеющего бумажного цилиндра, набитого высушенным табаком, с грядущими проблемами бороться придется самостоятельно.

Можно махнуть рукой, мол, бог с ними, с курильщиками, они сами сделали свой выбор. Но курильщики – не инопланетяне, живущие в другой галактике. Они рядом с нормальными, некурящими людьми, вынужденными глотать канцерогены против своей воли.

Пребывание некурящего человека в прокуренном помещении в течение часа эквивалентно четырем выкуренным сигаретам. Среди работников сферы развлечений пассивное курение причина почти трех процентов заболеваний раком легких.

Составляющие дыма оседают на одежде и мебели, избавиться от них очень сложно. Традиционные аргументы курильщика – «я у окошка» или «здесь хорошая вытяжка». Что же, доля истины в них есть, но на практике никакие самые навороченные вентиляционные системы не способны защитить от негативного воздействия табачного дыма. Чтобы обеспечить необходимый уровень воздухообмена, мощность вентиляции должна быть такой, что находиться в помещении будет невозможно.

Ароматным с большой натяжкой можно назвать только свежий табачный дым. Спустя несколько минут после того, как сигарета потухнет, дым уже не пахнет, а неприятно воняет, что, думаю, не станут оспаривать даже самые заядлые курильщики. Находиться рядом с тем, кто регулярно курит и вести с ним беседу неприятно, что влияет на взаимоотношения курильщика с окружающими.

Производители сигарет с неприятным запахом борются, вводя в состав табачных изделий различные добавки, впустую расходуя ценные продукты питания. Вместе с каждой тонной табака на производство различных сортов сигарет, папирос и сигар расходуется килограмм с четвертью ванилина, полтора центнера натурального меда, 130 килограммов различных сухофруктов, около центнера ромовой эссенции и 3,5 килограмма мятного масла.

В табачном дыме почти четыре тысячи химических веществ. Через легкие и кровь они попадают в клетки организма и подавляют их деятельность. Конечно, организм борется с агрессией, и частично выводит вредные компоненты.

На борьбу с табаком расходуются биологически активные вещества, которые нужны организму. Среди них антиоксиданты, витамины Е, А, группы В, и много витамина С. Чтобы уменьшить вред от курения, нужно увеличить их потребление.

О том, какая диета поможет снизить отрицательное действие курения – в следующей статье.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)