

Мифы

1. Считается, что отказ от курения может вызвать ожирение. Но причиной проблем с весом чаще всего являются чрезмерное увлечение едой и малоактивный образ жизни.



2. Многие думают, что легкие сигареты содержат меньше вредных веществ. Курильщики, перейдя на такие сигареты, обычно стараются делать глубокие затяжки и дольше задерживать дым в легких. В результате такого курения канцерогены "еще лучше усваиваются" организмом.

3. Некоторые считают, что вред курение наносит только самим курильщикам, но страдают и те, кто просто вдыхает сигаретный дым. Вместе с ним в организме некурящих оказываются все вредные вещества, содержащиеся в табаке. Последствия для здоровья при этом такие же, как у активных курильщиков.

