

## Вред курения для здоровья

О вреде курения для здоровья известно каждому.

Об этом аспекте пестрит интернет, журналы и телевидение, но по-прежнему многие люди продолжают травиться опасными химическими соединениями, подвергая себя риску стать заложником серьезных заболеваний.

Курение негативно отражается на всех жизненно важных органах и системах, и желудочно-кишечный тракт не исключение. Еще бы! С каждой новой сигаретой человек заглатывает огромные дозы продуктов распада никотина, что в частых случаях приводит к нарушениям работы пищевода и желудка.

ст.Романовская  
пер. Кожанова д.45

Рады видеть вас  
в часы работы отдела:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 ч. до 19.00 ч.  
Суббота  
С 10.00 ч. до 18.00 ч.



Подготовил:  
Библиограф ОО  
Воликова В.В.

(886394)7-02-43  
zbs2006@yandex.ru  
<https://mcb-naumova.ru/>


ст.Романовская 2023

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова  
Отдел обслуживания



Апельсин  
вкуснее!





## Хочется курить? Съешьте свежий фрукт

Со временем курящие люди понимают и чувствуют, что курение вредит их здоровью. И начинают искать выход из замкнутого круга никотиновой зависимости.

Врачи рекомендуют курильщикам помочь себе, изменив рацион питания.

Действительно, для отказа от курения нужны не только сила воли, но и добавление в рацион продуктов, богатых никотиновой кислотой, то есть фруктов и овощей.



## Какие продукты помогут отбить тягу к курению

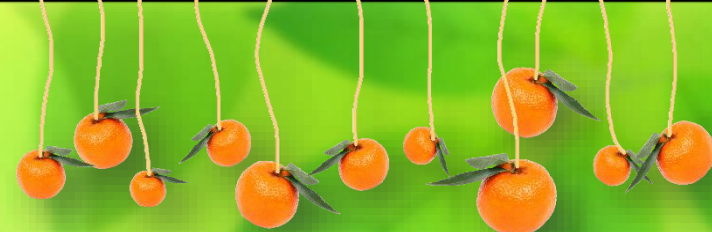
### Продукты с «ударной» дозой витамина С

Витамин С облегчает процесс отказа от сигарет. Всего одна сигарета разрушает около 25 мг витамина С, и, естественно, его нужно восполнять. Можно прибегнуть к аптечным витаминным комплексам, или продуктам, богатым аскорбиновой кислотой. Среди них первые позиции занимают шиповник (его часто называют королем по содержанию витамина С), перец красный, грейпфрут и другие цитрусовые, черная смородина и все виды капусты.

При возникновении желания закурить, следует съесть пару ломтиков лимона или грейпфрута. Кислый вкус успокоит заядлого курильщика, и предотвратит срыв.

### Продукты, богатые магнием

Чтобы предупредить срыв при отказе от курения, важно ввести в рацион продукты, богатые магнием. Среди них высоким содержанием славятся кешью, гречневая крупа, горчица, миндаль, морская капуста, овсянка и бобовые.



### Имбирь

Имбирь также относится к продуктам, которые притупляют желание вновь взяться за сигарету. Кроме того, он содержит огромное количество полезных веществ, оказывающих положительное воздействие на организм человека, в частности иммунную систему. Имбирь можно использовать для приготовления напитков и салатов.

Если очень хочется курить, следует пожевать небольшой кусочек имбиря. Такой подход уменьшит тягу к никотину.

