



Tupakasta – Totta vai Tarua?

Tupakointi pitää hoikkana.

Tarua. Tupakointi ei alenna painoa, mutta nikotiinin uskotaan vaikuttavan keskushermoston kautta painonsäätelyyn. Tupakoinnin arvellaan lisäävän perusaineenvaihduntaa noin 20 kalorilla.

Mitä vähemmän polttaa, sitä helpompi on lopettaa.

Tarua. Tupakoinnin määrä ei ole suoraan verrannollinen lopettamisen helppouteen. Tupakoinnin lopettamisessa onnistuminen on hyvin yksilöllistä. Keskimäärin tarvitaan 3-4 yritystä. Kriittisintä aikaa ovat ensimmäiset 6 kuukautta.

Tupakoinnin lopettaminen lihottaa.

Totta, mutta... Tupakoinnin lopettamisen jälkeen makuaisti palautuu ja hyvältä maistuvaa ruokaa tulee usein syötyä enemmän. Tärkeämpää on kuitenkin keskittyä tupakoinnin lopettamiseen kuin muutamaan liikakilon, koska tupakka on terveydelle vaarallisempaa.

Kevytsavukkeet ovat vähemmän epäterveellisiä.

Tarua. Kevytsavukkeista tulee häkää, tervaa ja muita haitallisia aineita hengityksen mukana elimistöön jopa enemmän kuin tavallisista savukkeista.

Tupakointiin ei liity terveyshaittoja, jos alan taas tupakoida vain satunnaisesti.

Tarua. Jo muutama savuke päivässä kohottaa useimpien tupakkasairauksien riskiä ja aiheuttaa riippuvuutta.

Olen polttanut niin kauan, ettei lopettamisesta ole enää hyötyä.

Tarua. Lopettaminen kannattaa aina! Tupakoinnin lopettamisen hyödyt tuntuvat nopeasti vaikka olisitkin polttanut iät ajat. 12 viikossa elimistön verenkierto paranee ja 5 vuoden kuluttua lopettamisesta sydänkohtauksen vaara on puolittunut.

Lisätietoja lähteestä
http://www.stumppi.fi/portal/kuukauden_myytti/myytit_ja_uskomukset/

