

燭燒加吸煙等於零

美國路易斯維爾州大學的一份研究報告表明，吸煙會抵消燭燒身體所獲得的好處。這一結論是研究人員通過對五百名自願受試者的試驗後得出的。研究中具有五年以上吸煙史的受試者，其膽固醇的含量明顯高於不吸煙者，而每天吸煙超過一盒者的體內，高致密度膽固醇的含量明顯低於不吸煙者。然而，燭燒身體的作用之一，是促使體內滋生高致密度膽固醇，但煙草會在吸煙者體內抑制這種膽固醇的生長，即使吸煙者的營養管理合理，並長期進行體育鍛煉，他們體內的高致密度膽固醇的含量仍大於不吸煙者。這樣一來，高致密度膽固醇不能起到阻止有害膽固醇生成的作用，反而會使吸煙者易患高血壓和心臟病。

(摘自《中國食品報》)

吸煙，不僅對吸煙者有害，而且污染環境，影響社會，對非吸煙者危害更大。因此國際衛生組織從今年起規定每年四月七日為世界戒煙日，以喚起人們戒煙的決心。

美國是禁煙運動的發起地，美國政府決定必須在

三地燭燒進行體育鍛煉，他們體內的高致密度膽固醇的含量仍大於不吸

煙者。這樣一來，高致密度膽固醇不能起

到阻止有害膽固醇生成的作用，反而會使吸煙者易患高血壓和心臟病。

(摘自《中國食品報》)

吸煙盒上印上「吸烟有害健康」的字樣，提醒吸煙者少吸或不吸煙。一九七一年開始禁止電台和電視台做有關烟草業的廣告。近

年來，禁煙運動席捲美國

，有十多個州二百六十多個團體正式決定禁止在所

有公共場所吸煙。禁止僱員在工作場所吸煙。許多企

業在招工時拒絕接待吸烟

者。美國軍隊禁止在辦公室、會議室、俱樂部等公

共場所吸煙。在美國，一

個你要想吸煙，首先要到禁煙處

看周圍沒有煙灰缸，有

沒有禁煙標記，沒有監

督你的人，即使這一切都是

你想要吸煙，首先要到禁煙處

看周圍沒有煙灰缸，有

沒有禁煙標記，沒有監