

SHTOJCA 2

Material edukativ

Pirja e duhanit dhe pamja për trupin - Pyetje dhe përgjigje

Pirja e duhanit a ju ndihmon të humbni peshën?

- Duhanpirësit paraqesin tendenca të jenë më të dobët se sa ata që nuk e pijnë duhanin, me siguri për shkak se pirja e duhanit e ndryshon mënyrën sesi trupi e përpunon ushqimin. Megjithatë, kjo humbje e vogël e peshës ndodh me çmim të lartë: shëndetin tuaj, pamjen dhe ndjesinë e vetëkontrollit. Ekzistojnë edhe mënyra të tjera më pak të dëmshme të humbjes së peshës.
- Pirja e duhanit ju lë pa frymë dhe bën që ushtrimet fizike t'i kryeni më vështirë. Ndoshta cigaret ju bëjnë që të jeni më pak të rëndë, mirëpo ato nuk ju bëjnë më të hajthëm.

Kur duhanpirësit heqin dorë nga pirja e duhanit, a e kthejnë ata përsëri peshën?

- Shpeshherë ata marrin më tepër kilogramë. Kjo është njëra prej arsyeve që njerëzit kur heqin dorë nga pirja e duhanit, rregullisht duhet të merren me sport, siç është çiklizmi, noti etj. Arsyeja tjetër është që marrja e këtille me sport, atyre u ndihmon që më lehtë ta kalojnë periudhën e lënies së duhanit.

Heqja dorë nga pirja e duhanit a ju çon që të doni më shumë të hani gjëra të ëmbla?

- Nikotina ndikon në nivelin e sheqerit në gjak (glikozë), kështu që tërheqja e tij mund ta nxisë dëshirën për të ngrënë gjëra të ëmbla.

Si e shfrytëzojnë reklamat për cigaret pasigurinë te gratë rreth pamjes së trupit të tyre?

- Kompanitë e duhanit e dinë që një numër i madh grash në shoqëri konsiderojnë se duhet të jenë më të hajthme, ashtu që modelet në reklama janë të hajthme, të holla, ndërkohë që edhe cigaret quhen hollake (slim), të lehta ose të gjata. Kjo e ushqen idenë se të gjitha gratë duhet të duken si modele.