

ТАБАК-РАЗРУШИТЕЛЬ

В организме, как известно, постоянно идут обменные процессы. У здорового человека они находятся в состоянии динамического равновесия. Если по каким-то причинам это равновесие в любом органе или ткани нарушается – это в обязательном порядке сопровождается извращением биохимических реакций. **Нарушения приобретают хронический характер, если патологические агенты внешней среды действуют на организм постоянно, регулярно.**

При курении, как активном, так и пассивном, страдают практически все виды обменных процессов: белковый, углеводный, жировой, витаминный, минеральный, синтез и продукция гормонов, происходят нежелательные изменения и в генетическом аппарате,

Особенно пагубно курение сказывается на активности ферментов, участвующих во всех физиологических процессах, синтезе жизненно важных биологических соединений.

Метаболизм (распад и обезвреживание) никотина и ряда других табачных компонентов происходит главным образом в печени – главной биохимической «лаборатории» организма, также в крови, легких и почках. Все эти органы при хроническом отравлении табачными веществами работают с нагрузкой. Вот почему снижается уровень и интенсивность различных обменных процессов. Страдает обмен белков – важнейшего строительного материала, участвующего в синтезе гормонов и других биологических структур. Табачные яды не только вымывают витамины из организма, но и активно разрушают их. При курении в организме разрушается значительное количество аскорбиновой кислоты – витамина С, **что показано на рис. 4.**

Одна выкуренная сигарета разрушает 25 мг витамина С в организме человека



В 100 г лимонов содержится 40 мг витамина С

Чтобы восполнить потерю в **витагене С**, человек, выкуривающий 20 сигарет в день, должен съесть примерно **1,3 кг лимонов** или **1 кг апельсинов в день**



В 100 г апельсинов содержится 60 мг витамина С

Рис. 4. Содержание витамина С в 100 г лимонов и апельсинов

Содержащиеся в табачном дыме ядовитые вещества – цианиды – оказывают выраженное разрушающее действие на витамины группы В (особенно витамин В₁₂). Свое действие табачные яды оказывают сразу же после их попадания в легкие. **Содержание витамина В₁₂ уменьшается в 20 раз, а витамина В₆ - в 100 раз.**

Дефицит витаминов является одной из основных причин развития раковых процессов.