

戒煙的迷思

迷思

戒煙後失去了尼古丁的保護會令「暗病」馬上「發」出來。

迷思

加熱非燃燒煙草製品/電子煙釋出的化學物較傳統捲煙少，轉吸此製品對身體健康沒有影響等同戒煙。

事實

完全沒有科學根據！由吸第一口煙開始，捲煙內的致癌物及有毒化學物質已影響健康；沉淪煙海多一天，對健康損害越大；相反戒煙後，身體機能會逐漸恢復，令你重尋健康。

事實

這只是煙商的噱頭，淡化吸煙對身體帶來的傷害。外國研究報告表明，此類製品同樣含有尼古丁、揮發性有機化合物、一氧化碳等有害物質，吸食後同樣會危害健康，令人上癮。

迷思

戒煙後會暴肥。

迷思

轉吸「低焦油」及「低尼古丁」的煙，對身體影響不大。

事實

戒煙後味覺得到改善，食慾增加，只要保持均衡飲食和配合適量運動，便能控制體重，輕鬆保持身段。

事實

不要自欺欺人！吸食「低焦油」、「低尼古丁」及任何種類煙草製品同樣會增加罹患癌症及多種致命疾病的風險；危害健康。

無煙生活同創造
健康身心齊擁有

戒煙熱線：

2595 7162