

### \*\*\* ビタミンに大きなダメージを与えるタバコ \*\*\*

百害あって一利なし。タバコはビタミンにもかなりのダメージを与えています。タバコを吸うと体内で25mgのビタミンCが減ります。これにより、ビタミンCの血中濃度が低下します。

タバコの煙は活性酸素を含み、大量に吸い込むことによって肺などでは酸化が起りやすくなります。この酸化を防止しようと、**抗酸化ビタミンであるベータカロチン、ビタミンC、ビタミンEが働き、大量に消費される**こととなります。

タバコと縁が切れない人は積極的にこれらのビタミンをとることをおすすめします。喫煙者でも血液中のカロチンの濃度が高ければ、肺がん発生率はかなり抑えられるという報告もあるのです。

#### ◆β-カロチンの効用

β-カロチンは活性酸素、過酸化脂質を除去し、細胞を活性化し老化を防ぐ補助効果がある。（油と一緒にとると体内での吸収がアップします。）

#### ◆ビタミンCの効用

ビタミンCは、抗酸化作用（活性酸素除去）、コラーゲン生成、抵抗力増大（風邪予防）、鉄分吸収促進、抗ストレス、癌予防、解毒代謝の促進

#### ◆ビタミンEの効用

ビタミンEは、抗酸化作用（活性酸素除去）、血行促進（筋肉痛予防維持・血圧、冷え性、肌のシミ）、肩こり、解毒作用、善玉コレステロール増加、ホルモン分泌の維持

脂溶性として毒性が低いのも特徴。ただし、ビタミン剤による多量摂取には注意が必要です。

\*\*\*\*\*