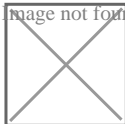


7 Σεπτεμβρίου 2016

Αυτό είναι το λαχανικό που έχουν ανάγκη οι καπνιστές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:rizopoulospost.com

Δεν το έχεις πάρει ακόμα απόφαση να κόψεις το τσιγάρο, δες τουλάχιστον πώς μπορείς να προστατευτείς από τις συνέπειες της νικοτίνης.

Η νικοτίνη είναι η χημική ουσία που κάνει το κάπνισμα εθιστικό και τόσο δύσκολο να το κόψεις (όλα βέβαια είναι στο μυαλό). Το γράφει και πάνω στα πακέτα των τσιγάρων και σίγουρα το έχεις διαβάσει, η νικοτίνη μπορεί να σου στερήσει τη ζωή. Μπορείς όμως να προτιμήσεις μία τροφή που θα σε βοηθήσει να αποβάλλεις μεγάλη ποσότητα νικοτίνης από τον οργανισμό σου.

Και αυτό είναι το μπρόκολο, το οποίο έχει φανατικούς εχθρούς και φανατικούς φίλους.

Περιέχει σημαντική ποσότητα από τις βιταμίνες B5, C, B οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον χειρισμό σημαντικών διαδικασιών στο σώμα σου.

Πηγή: [faysbook.gr](https://www.faysbook.gr)