

# HÚT THUỐC PHÁ HỦY NGOẠI HÌNH CỦA BẠN NHƯ THẾ NÀO

Thuốc lá không chỉ phá hủy làn da mà còn ảnh hưởng sâu đến bên trong cơ thể, phá hủy ADN của bạn.

>>> Những sự thật chết người vì thuốc lá

Ngoài ra, thuốc lá còn có những tác hại sau:

**Bọng mắt xấu xí**

Bọng mắt làm bạn trở nên xấu xí. Lượng nicotine bạn hít vào sẽ khiến bạn mất ngủ, tạo nên những bọng mắt to.

**Răng ố vàng**

Bạn muốn có hàm răng trắng bóng. Nhưng hút thuốc lá làm hỏng vẻ ngoài của bạn bằng cách mang đến cho bạn một hàm răng vàng và xỉn. Và nếu tiếp tục hút thuốc, bạn có thể chẳng còn chiếc răng nào nữa.

**Ảnh: [indo-kuwait.com](http://indo-kuwait.com)**

**Hói đầu và bạc tóc**

Nếu muốn nhanh chóng trông giống ông nội 80 tuổi của bạn, thì bạn nên hút thuốc lá. Hút thuốc sẽ làm những lọn tóc của bạn rụng dần và chuyển màu xám nhanh chóng.

**Da khô và xấu xí**

Tiếp tục hút thuốc có thể làm cho da của bạn khô ráp. Hút thuốc lấy đi độ ẩm cần thiết từ da. Thiếu độ ẩm, da mất đi vẻ sáng mịn và đàn hồi, do đó làm bạn xấu đi nhanh chóng.

**Béo bụng**

Hút thuốc lá làm bạn bị béo bụng. Thuốc lá ức chế đồ ăn của bạn trong khi làm tăng sự tích tụ của chất béo xung quanh bụng, làm bạn rung mình mỗi khi sơ vin hay khi ngâm mình dưới nước.

**Tạo nếp nhăn trên da**

Nếp nhăn trên da của bạn cho thấy sự lão hóa do thiếu chất dinh dưỡng. Hút thuốc làm da bạn khô dẫn đến việc cung cấp oxy và chất dinh dưỡng trong máu gặp khó khăn.

**Da tróc vảy**

Nếu những lý do trên không đủ để bạn có thể bỏ thuốc lá, đây là một trong những lý do khác. Hút thuốc làm da tróc vảy và tăng nguy cơ mắc bệnh vẩy nến. Điều này chắc chắn làm bạn trở nên xấu xí.