

MEROKOK MENGURANGKAN STAMINA

JANTUNG

Nikotin dalam tembakau menyebabkan kadar degupan jantung meningkat semasa rehat. Ini membebankan otot jantung kerana ia perlu mengepam lebih kuat apabila senaman dilakukan

PARU-PARU

Kerosakan pundi-pundi udara menyebabkan paru-paru kurang elastik dan menjejaskan proses pertukaran gas

DARAH

Karbon monoksida dalam asap rokok mengganggu kemampuan darah membawa oksigen ke tisu-tisu badan

Nikotin dalam tembakau mengecutkan saluran darah serta mengurangkan bekalan oksigen dan nutrien ke tisu-tisu dan organ-organ badan

OTOT

Nikotin dalam tembakau menyebabkan bekalan darah ke otot berkurangan lalu mengurangkan kekuatan, ketahanan dan fleksibiliti otot

