菸品種類

1. 紙菸:

成分	主要為菸草，燃燒後產生尼古丁、焦油、亞硝胺、砷、甲醛等超過 7,000 種化學物質，其中至少有 250 種已知有害物質以及 70 種致癌物質。
尼古丁含量	一包紙菸約含 20 毫克尼古丁。
對健康危害	皺紋增加、失明、掉牙、掉髮、截肢、陽痿、慢性阻塞性肺病(COPD)。 增加肺癌、喉癌、口腔癌、乳癌等癌症的機率。 全球每年有 700 萬人死於菸害。 吸菸所產生的二手菸霧亦為一級致癌物、殘留在牆壁、家具、衣服上的三手菸也含有對身體有害的物質。

2. 電子煙:

成分	菸液含有尼古丁、丙二醇和其它化學品與重金屬。 蒸氣霧中甲醛、乙醛等物質在某些狀況下含量高達紙菸的 10 倍。 可能成為甲基安非他命或大麻等違禁藥物的載具。
尼古丁含量	1 支拋棄式電子煙約含有 24 毫克的尼古丁；充電式電子煙尼古丁含量倍增。
對健康危害	與紙菸一樣會上癮，所含化學物質及重金屬對身體會造成傷害。另外有充電或使用爆炸之危險。 國外已有急性尼古丁中毒、甚至死亡的案例。 電子煙商誤導「電子煙不是菸」，「電子煙可幫助戒菸」、「電子煙無害」，使想戒菸的人復抽紙菸、本來不吸菸的年輕人染上菸癮。

3. 雪茄菸:

成分	菸草量比紙菸更高，燃燒後產生比紙菸更多的焦油、一氧化碳及含氮物質。
尼古丁含量	大支雪茄菸尼古丁含量可達 444 毫克。
對健康危害	吸雪茄菸與吸紙菸一樣也會引發癌症等疾病。 因雪茄菸大多經由口腔黏膜吸收，而更易導致口腔癌、咽喉癌、食道癌等。

4.水菸:

成分	濃縮菸草、花果香料、糖漿。 水菸所產生的煙霧在通過水後仍含有大量有毒化合物，包括焦油、一氧化碳、重金屬及致癌物。
尼古丁含量	水菸所含毒素遠高於紙菸，尼古丁含量則略高於紙菸。
對健康危害	水菸使用者容易罹患口腔癌、肺癌、胃癌、食道癌，降低肺功能，心臟疾病和降低生育能力。 吸食水菸的次數多、吸入菸霧的深度大且每次吸菸的時間長，因此使用者吸入的有毒化合物份量比吸紙菸者更多。

5.無煙菸草製品（乾、濕鼻菸、可溶菸等):

成分	將菸草切成碎末並加入香料製成無煙菸品。 WHO 指出，無煙菸草製品內含超過 30 種的致癌物質。
尼古丁含量	17 克鼻菸(大約是每日使用量)含 236 毫克尼古丁。
對健康危害	研究發現，使用以口含吸收或鼻腔吸入的無煙菸草，罹患口腔癌的風險比不吸菸者多出 2.6 倍。罹患胰臟和食道癌的機率也多出 1.6 倍。 科學亦證實，胃炎及心臟病、牙周病等都與使用無煙菸草有密切關係。

資料來源:世界衛生組織、菸草版圖第五版、華文戒菸網、看不見的殺手-雪茄菸