

Madhara ya nyama nyekundu kwa mtu mwenye VVU

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Kuna nyama za aina mbili, nazo ni nyama nyeupe na nyama nyekundu.

Nyama nyeupe

Hizi ni nyama zitokanazo na samaki, kuku, ndege wa aina zote, bata, wadudu

Nyama nyekundu

Nyama ina virutubishi vingi muhimu kwa afya ya binadamu kama protini, vitamini na madini. Madini ya chuma yanayopatikana kwenye nyama ni rahisi sana kusharabiwa (kufyonzwa) mwilini na ni muhimu kwa kuongeza wekundu wa damu. Uwezo wa miili ya watu wanaoishi na virusi vya UKIMWI kuyeyusha chakula na kusharabu (kufyonza) virutubishi hupungua. Utumiaji wa nyama nyekundu kwa wingi unaweza kuwaletea matatizo hasa katika uyeyushwaji tumboni kwani nyama nyekundu si rahisi kuyeyushwa ukilinganisha na nyama nyeupe.

Hata hivyo katika nchi yetu watu walio wengi wanatumia nyama kwa kiasi kidogo sana na mara chache. Si vyema watu hawa waache kabisa nyama nyekundu. Jambo la muhimu ni kutumia njia mbalimbali ili kuifanya nyama hii iyeyushwe kwa urahisi tumboni.

Namna ya kusaidia uyeyushwaji ni pamoja na : -

Kwa hiyo, kwa anayepata nyama nyekundu kwa wingi, kupunguza kiasi cha nyama hiyo na kuongeza kiasi cha nyama nyeupe. Na kwa yule asiyepata nyama nyeupe, apatapo nyama nyekundu asiache kutumia kwani ina umuhimu mwilini mwake.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23608>