

Virutubishi, kazi zake katika mwili na vyanzo vyake

By SW - Melkisedeck Shine · June 20, 2022

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

Virutubishi

ni viini vilivyoko kwenye chakula ambavyo vinauwezesha mwili kufanya kazi zake, karibu vyakula vyote huwa na kirutubishi zaidi ya kimoja ila hutofautiana kwa kasi na ubora. Kila kirutubishi kina kazi yake mwilini na mara nyingi hutegemeana ili viweze kufanya kazi yake kwa ufanisi. Hakuna chakula kimoja chenye virutubishi vya aina zote isipokuwa maziwa ya mama kwa miezi sita ya mwanzo ya maisha ya mtoto, ni mhimu kula vyakula vya aina mbalimbali ili kuwezesha mwili kupata virutubishi mchanganyiko vinavyohitajika.

Aina za virutubishi vinavyohitajika mwilini

Kabohaidreti / vyakula vya wanga

Kabohaidreti / vyakula vya wanga huvipa mwili nguvu inayohitajika kujiendesha. Vyakula hivi vyaweza kuwa sahili au changamani. Hii inahusu jinsi ambavyo chakula chaweza kubadilisha sukari katika mwili. Vyakula vya wanga na sukari huvipa mwili nguvu inayohitajika kuufanya upumue na kuendelea kuishi, kuwa na mwendo na utoaji joto, na kwa ukuaji na utengenezaji wa mkusanyiko wa seli (tishu). Baadhi ya wanga na sukari hubadilishwa kuwa mafuta mwilini. Ufumwele utokanao na kabohaidreti hufanya kinyesi kiwe laini na kingi na huondoa kemikali za sumu, na hivyo hufanya matumbo yawe na afya njema. Hupunguza uyeyushaji na ufyonzaji wa virutubishi katika vyakula, na husaidia kupunguza unene.

Vyanzo vya kabohaidreti

Vyanzo vikuu vya kabohaidreti ni:

- Mahindi/ugali - Serena - Mtama - Mchele - Unga wa ngano

- Viazi vitamu - jimbi - Viazi mviringo - Muhogo mbichi - Unga wa muhogo - Ndizi

Mahitaji ya kabohaidreti mwilini

- Mahitaji hutofautiana kutegemea na umri, jinsi, jinsia, shughuli, hali ya kiafya - Kula mara tatu au zaidi kwa siku.

Mafuta ya Wanyama na Mimea

Mafuta ya wanyama na mimea kwenye chakula na tishu ya shahamu kwenye miili yetu huwa na shughuli nyingi

Kazi za mafuta ya wanyama kwenye mwili

Mafuta ya wanyama mwilini hufanya yafuatayo:

Aina za mafuta:

mafuta yaliyokolea dhidi ya yale yasiyokolea Kama ambavyo kuna aina kuu mbili za kabohaidreti, kuna aina kuu mbili za mafuta kutegemea na mfumo wake wa kikemia; mafuta yaliyokolea na yale ambayo hayajakolea. Aina hizi za mafuta zina athali tofauti kabisa kwa afya yako.

1. Mafuta yaliyokolea

2. Mafuta yasiyokolea

Kuna mafuta yatokanayo na kuchujwa kwa mafuta ya mbogamboga na kugandishwa. Mafuta haya huishia kuwa na tabia za mafuta yaliyokolea. Mafuta haya pia hayapashwi kutumiwa kwa wingi.

Vyanzo ni:

Mahitaji ya mafuta mwilini

Protini

Protini ni zana za ujenzi wa misuli yetu, viungo na baadhi ya vitu vingi vinavyotengeneza miili yetu. Hutoa tindikali muhimu za amino zitumiwazo na mwili kutengeneza misuli ya tishu. Mwili unahitaji protini na kalori kila siku. Unapokosa kupata kalori na protini za kutosha kila siku, mwili wako hutumia akiba yake kufidia pengo la ukosefu wa nishati. Hali hii huinyima mwili wako kalori unazohitaji kuufanya uwe na afya bora na hivyo kusababisha kupungua kwa uzito.

Vyanzo vya protini

Protini yaweza kupatikana kwenye vyakula vya wanyama na mimea.

1. Vyanzo vitokanavyo na wanyama

2. Vanyzo vitokanavyo na mimea

Mahitaji ya protini mwilini

Mahitaji hutofautiana kulingana na umri, jinsi, jinsia, na shughuli.

Vitamini na Madini

Vyanzo vya Vitamini na Madini

Mahitaji ya vitamin na madini mwilini

Maji

Maji ni kirutubishi muhimu sana. Hakika, zaidi ya nusu ya mwili ni maji. Unaweza kuishi bila ya chakula kwa wiki kadhaa, bali hauwezi kuishi zaidi ya wiki moja bila ya maji. Mwili unahitaji maji ili kufanya kazi.

Umuhimu wa maji mwilini

Vyanzo vya maji mwilini

Mahitaji ya maji mwilini

Lita 1.5 au glasi 8 kwa siku.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23645>