

# MAANA YA MANENO YANAYOTUMIKA KATIKA MASUALA YA LISHE

By SW - Melkisedeck Shine · June 22, 2022

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

## 1. Chakula

ni kitu chochote kinacholiwa au kunywewa na kuupatia mwili virutubishi mbalimbali Chakula huupatia mwili nguvu, kuulinda na kuikinga dhidi ya maradhi mbalimbali .Mfano wa chakula ni ugali, wali, maharagwe, ndizi, viazi, mchicha, nyama, samaki.

## 2. Lishe

ni mchakato unaohusisha hatua mbalimbali za jinsi mwili unavyokitumia chakula kilicholiwa, hatua hizi ni kuanzia chakula kinapoliwa, jinsi mwili unavyokisaga na kukiye yusha, umetaboli, na hatimaye virutubishi kufyonzwa na kutumika mwilini.

## 3. 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.

## 4. Mlo kamili

ni ule ambao hutokana na chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote ya chakula na una virutubishi vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora. Mlo huu unapoliwa kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji ya mwili angalau mara tatu kwa siku huupatia mwili virutubisho vyote muhimu.

## 5. Ulaji unaofaa

hutokana na kula chakula mchanganyiko na cha kutosha (mlo kamili) ili kukidhi mahitaji ya mwili. Ulaji unaofaa pia huzingatia matumizi ya kiasi kidogo cha chumvi, mafuta, sukari, ulaji wa nyama nyekundu kwa kiasi kidogo. Ni muhimu kuzingatia ulaji wa mboga mboga, matunda, na vyakula vya jamii ya kunde kwa wingi ili kudumisha uzito wa mwili unaotakiwa na kupunguza magonjwa yasiyo ya kuambukiza.

## 6. Nishati- lishe

ni nguvu inayopatikana baada ya virutubishi (kabohaidreti, mafuta) kuvunjwa vunjwa mwilini. Mwili huitumia nguvu hiyo kufanya kazi mbalimbali Kama kulima, kutembea, kupumua, kuziweka seli za mwili katika hali inayotakiwa n.k.

## 7. Kalori au kilo kalori

ni kipimo kinachotumika kupima nishati -lishe

## 8. Makapi mlo

ni sehemu ya chakula ambayo mwili hauwezi kuyeyusha lakini ni muhimu katika uyeyushwaji wa chakula. Mfano wa vyakula venye makapi mlo kwa wingi ni mboga za majani, matunda( maembe, machungwa, mapera, machenza, mafenesi, unga usiokobolewa( dona) na vyakula vya jamii ya kunde.

#### 9. Lehemu

ni aina ya mafuta yanayopatikana hasa kwenye vyakula vya asili ya wanyama na pia hutengenezwa mwilini. Lehemu inayotokana na vyakula ikizidi mwilini huleta madhara ya kiafya. Vyakula venye lehemu kwa kiasi kikubwa ni pamoja na maini, figo, mayai, nyama iliyonona kama nundu, nyama ya nguruwe yenye mafuta, mkia wa kondoo, samli, siagi, ngozi ya kuku n.k.

#### 10. Utapiamlo

ni hali ya kupungua au kuzidi kwa baadhi ya virutubishi mwilini ambapo husababisha lishe duni au unene uliozidi.

#### 11. Antioxidants

ni viini ambavyo vina uwezo wa kukinga seli za mwili zisiharibiwe na chembe chembe haribifu (free radicals) ambazo huweza kusababisha saratani. Viini hivyo huungana na chembechembe hizo haribifu na kuzidhibiti ili zisisababishe madhara. Mifano ya antioxidants ni pamoja na beta-carotene, lycopene, vitamin C, E, na A.