

Madhara ya soda

By SW - Melkisedeck Shine · June 14, 2022

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

Soda ni kiburudisho ambacho si muhimu sana kwa afya.

Aina nyingi za soda zina kafeini ambayo huzuia usharabu (ufyonzwaji) wa madini ya chuma mwilini hasa yatokanayo na vyakula vya mimea Hata hivyo soda zinaweza kutumika kwa kiasi kidogo kama kiburudisho, ila tunapotaka ubora zaidi wa afya zetu inafaa kupunguza matumizi ya soda na badala yake kutumia vinywaji vyenye virutubishi muhimu kama vile maji ya matunda, maziwa, madafu au asusa kama vile matunda, karanga na aina mbalimbali za mboga mfano karoti.

Hii inasaidia pia kutumia fedha kidogo tuliyo nayo kwa vyakula muhimu, hasa ukizingatia badala ya soda moja unaweza kupata mayai matatu au nusu lita hadi lita moja ya maziwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23699>