

Faida za kiafya za Kula Matunda

By SW - Melkisedeck Shine · March 31, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Matunda yote yana faida mwilini kiafya lakini matunda yanatofautiana kifaida.

Zifuatazo ni faida za kula matunda ya aina Mbalimbali;

FAIDA ZA TANGO

1. Kuzuia kisukari, kuboresha mfumo wa damu na kuondoa kolesteroli mwilini. 2. Chanzo kikubwa cha Vitamin B. 3. Kusaidia kutunza ngozi. 4. Kuongeza maji mwilini. 5. Kukata hangover. 6. Kuimarisha mmeng'enywa wa chakula mwilini. 7. Kuzuia saratani mwilini. 8. Kusaidia kupungua uzito. 9. Kuondoa maumivu na kuboresha viungo vya mwili. 10. Kuondoa harufu mbaya ya kinywa.

FAIDA ZA PAPAI

FAIDA ZA UBUYU

1. Kuzuia uhalibifu na mikunjo ya ngozi. 2. Kusaidia katika kupunguza uzito wa mwili. 3. Kuimarisha moyo. 4. Kusafisha ini na kuondoa sumu. 5. Kiwango kikubwa cha vitamin C. 6. Chanzo cha madini ya Calcium. 7. Kuimarisha kinga ya mwili. 8. Kuimarisha figo. 9. Kuimarisha mifupa na meno. 10. Kuimarisha mfumo wa fahamu

FAIDA ZA EMBE

FAIDA ZA NANASI

FAIDA ZA NJEGERE

1. Kuzuia saratani ya tumbo. 2. Kurekebisha kiwango cha sukari kwenye damu. 3. Chanzo kizuri cha protini. 4. Kuboresha ufanyaji kazi wa ini. 5. Ina kiwango kidogo cha kalori. 6. Kuboresha kinga ya mwili. 7. Inaleta nguvu mwilini. 8. Ina virutubisho vya nyuzi nyuzi. 9. Inazuia kuzeeka haraka. 10. Imejaa virutubishi vingi muhimu mwilini.

FAIDA ZA PILIPILI HOHO

1. Husaidia kupunguza uzito. 2. Kuboresha mzunguko wa damu. 3. Inapunguza kolesteroli mwilini. 4. Kuzuia shinikizo la damu. 5. Ina kiwango kidogo cha kalori. 6. Nzuri kwa kuboresha macho. 7. Kuimarisha mfumo wa kinga. 8. Inatibu anemia. 9. Inazua saratani. 10. Kuboresha moyo.