

Faida za kula Tende kiafya

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 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

Zifutazo ni faida zitokanazo na ulaji wa tende;

1. Tende huongeza nguvu kutokana na kuwa na sukari ya asili, unaweza kuchanganya na maziwa na kupata mchanganyiko bora.
2. Tende huzuia meno kuoza, na ni tiba nzuri kwa wagonjwa wa anemia kutokana na kuwa na madini mengi ya chuma.
3. Hupunguza uwezekano wa kupata Kiharusi (stroke) kwani hazina cholesterol kabisa! Pia zina vitamini na madini kwa wingi.
4. Hupunguza madhara ya pombe mwilini na kurudisha afya ya mtu.
5. Zina kiasi kikubwa cha kamba kamba ambazo hufanya mtu apate choo kirahisi na laini.
6. Licha ya kuwa tamu, tende haziongezi kiwango cha sukari mwilini, hivyo zinaweza kutumika kama mbadala wa sukari.
7. Huimarisha Mifupa na kuondoa maumivu ya mara kwa mara ya mifupa kutokana na kuwa na madini ya chuma, na potassium kwa wingi.
8. Tende ina msaada mkubwa kwa mama mjamzito, humuongeza nguvu, na hazina madhara kiafya kwa mtoto. Pia husaidia kupata uzazi salama.
9. Ulaji wa tende kwa wingi husaidia kuongeza mwili kwa wale waliokonda kupita kiasi. Hivyo hushauriwa kula tende kupita kiasi kama huhitaji kuongeza mwili