AckySHINE.com

Soma hii Kabla hujafikiria kula nyama ya nguruwe tena

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

JEE NYAMA YA NGURUWE (KITI MOTO) NI SALAMA KWA BINADAMU???

Nguruwe ni mnyama anaeliwa na 38% ya watu wote duniani Na walaji wake ni nchi Magharibi na Kusini mwa Asia, Europe, Sub-Saharan Africa, America ya kaskazini , kusini mwa America, na Oceania.

Nguruwe ni mnyama ambae, Ana umbo la pekee sana, tukiangalia kuhusu madhara yake au faida yake , tunangalia vitu vinavyopatikana ktk mwili wake, tukilinganisha Na Faida.

FAIDA ZA NYAMA YA NGURUWE KITAALAMU

??Kunapatikna vitamini muhimu ktk mwili Wa binadamu; ambavyo ni B1, B6 and B12 ??Unapata madini ya Chuma, ambayo husaidia kuimarisha mifupa. ??Nyama ya nguruwe inaimarisha ngozi yako Na kuifanya iwe laini. ??Nyama ya nguruwe ina magnesium kwa wingi ambayo ina faida ktk mwili Wa binadamu ??Nyama ya nguruwe ina protein ya kutosha, ambayo husaidia ulinzi wa mwili ??Nyama ya nguruwe ina mafuta ambayo hutupa nguvu mwilini

HASARA YA NYAMA YA NGURUWE

JEE NG'OMBE, MBUZI, KONDOO NA WANYAMA WENGINE WALIWAO NA WENGI HAWANA MINYOO??

Ukweli ni kwamba Hata wanyama wengine nyama zao huwa zina minyoo aina ya Taenia saginata. Ila minyoo ya Taenia saginata ni tofauti Na Taenia solium kwa sababu; Saginata wanakufa kwa joto Dogo sana, lakini solium wanahitaji 71C bila Hata kupungua!! Swali langu kwako wewe msomaji Wa nakala hii; ??Nani anaepika huku akipima joto limefika au laa???

HITIMISHO

Tahadhari, sana Na nyama ya nguruwe , kwa sababu madhara yake ni makubwa kuliko faida yake!!!

Shared from; Dr Isack