

Hizi ndizo sababu kwa nini ule Tende kipindi cha Mwezi Mtukufu wa Ramadhani

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 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

Kitaalamu chakula unachokula leo ndio kinaamua hali ya afya yako kwa siku za usoni. Na ni muhimu sana kuzingatia ulaji bora wa chakula na si kula ilimradi umekula. Wataalamu wa lishe wanatuambia kuwa ulaji unaofaa hutokana na kula chakula mchanganyiko kulingana na wakati.

Lakini hata ulaji huo, unatakiwa kutazamwa ni ulaji gani unaofaa kulingana na mchanganyiko kulingana na mahitaji ya mwili. Na pia, wanasema mlo kamili unaofaa ni ule ulio na virutubisho vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora.

Leo katika makala haya, yataangazia ulaji wa tende, na kwa kuzingatia kuwa huu ni Mwezi Mtukufu wa Ramadhani, tende ndiyo tunda pekee linaloliwa kwa wingi, pengine kuliko tunda lingine lolote.

Inaelezwa kuwa kisayansi, tunda hilo limethibitika kusheheni madini na vitamini nyingi kiasi cha kulifanya liwe na faida nyingi kiafya.

Ulaji wa tende kwa waliofunga

Mtaalamu wa Lishe, Juliana Majaliwa anasema mtu aliyekwenye mfungo, mara zote huwa kiwango chake cha sukari mwilini hupungua na kutakiwa airejeshe tena kwa kula vyakaula vitakavyosaidia kufanya mara tu anapotakiwa kufuturu.

Majaliwa anasema aina ya kwanza ya sukari itumikayo mwilini ni ya glukosi. Lakini sukari inayoshuka kwa watu ambao hawajala wala kula kwa muda mrefu, inaweza kuwasababishia kupatwa na kizunguzungu au kulegea.

Hivyo, anasema ulaji wa tende mara mtu anapotakiwa kufuturu, humfanya aliyefunga asijihisi kuchoka sana na huwa na nuru zaidi ya macho. Pia tende zitamsaidia kuimarisha na kuboresha mfumo wa usagaji wa chakula tumboni, hivyo ataondokana na matatizo ya ukosefu wa choo au matatizo ya kupata choo kigumu kinachosababisha maumivu wakati wa kujisaidia.

Ingawaje tende mara nyingi si chakula kinachopendelewa sana na watu wenye njaa, lakini ndicho chakula kisicho na mafuta na ni chanzo madhubuti cha sukari.

Wataalamu wa lishe wanasema mfungaji akila tende, atajipatia kiasi cha kutosha cha protini na vitamin B1, B2, B3, B5, A1, na C, virutubisho ambavyo ni muhimu kwa ustawi wa afya ya mwili kwa ujumla.

Faida zaidi za tende

Wale walio kwenye mfungo, muda wa kufuturu ukiwadia, wanashauriwa pia kuchanganya tende na maziwa halisi kisha wale. Na kama wanajisikia uchovu, badala ya kunywa vinywaji baridi vinavyodaiwa kuongeza nguvu, wale tende hata punje tatu tu zinatoshia.

Wataalamu wa lishe wanawashauri kuanza kufungua kwa kula tende ili kuurejeshea mwili nguvu iliyopotea kwa siku nzima.

Kwa sababu tende pia ina madini aina ya potasium na kiasi kidogo cha chumvi.

Madini haya husaidia uimarishaji wa mishipa ya fahamu. Watafiti wamegundua kwamba ulaji kiasi wa madini ya potasium husaidia kumwepusha mtu na maradhi ya kiharusi. Pia tende husaidia kupunguza lehemu mwilini.

Wenye matatizo ya kukauka damu

Wataalamu wanasema kwa mfungaji mwenye tatizo la kukauka damu mwilini (anemia), anaweza kupata ahueni kwa kula tende kwa wingi ambayo ina kiwango cha kutosha cha madini ya chuma ambayo huhitajika katika utengenezaji wa damu mwilini. Wakati vitu vingine vitamu vinadaiwa kuwa huoza meno, lakini wataalamu wa tiba lishe wanasema utamu wa tende huzuia uozaji wa meno.

Faida zingine za tende

Kwa mtu aliye na tatizo sugu la kukosa choo, anatakiwa kuloweka tende za kutosha kwenye maji kiasi cha lita moja kwa muda ili kupata juisi nzito, muathirika anywe na atapata choo laini.

Kwa matatizo ya ukosefu wa nguvu za kiume, mchanganyiko maalum wa tende, maziwa, asali na unga wa hiriki vinaweza kuondoa tatizo hilo. Chukua kiasi cha kiganja kimoja cha tende, loweka kwenye maziwa ya mbuzi kiasi cha lita moja, ziache zilowane kisha zisage kwenye maziwa hadi zichangayike, weka vijiko vitatu au vinne vikubwavya asali pamoja na nusu kijiko cha chai cha hiriki, kisha kunywa mchanganyiko huo kila siku hadi utakapoona mabadiliko ya kuridhisha.

Tende ni dawa

Tunaelezwa kuwa tende ni dawa ya unene na kwa wale wenye matatizo ya wembamba wa kupindukia na wanataka kuongeza uzito, ulaji wa tende kila siku unaweza kuwasaidia. Lakini hii ina maana wale wanaohitaji kupunguza uzito, ulaji wa tende kwa wingi hauwezi kuwafaa.

Mtaalamu wa tiba ya mimea, Japhet Lyatuu, anasema tende hutibu pia saratani ya tumbo na husaidia pia kuondoa hali ya ulevi kwa wale wanaokunywa pombe.

Layatuu anasema tunda hilo husaidia pia kuimarisha nuru ya macho na tatizo la kutokuona usiku. Anasema faida za tende ni nyingi na mtu anaweza kuila kwa namna mbalimbali.