

Suluhisho rahisi la nguvu za kiume hili hapa

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

Ni muujiza! Pengine hivyo ndivyo yeyote anaweza kusema pindi akisikia kwa mara ya kwanza juu ya namna mihogo mibichi na nazi kavu maarufu kama mbata vinavyoweza kuwasaidia watu kiafya, na hasa wanaume.

Uchunguzi uliofanywa kwa siku kadhaa ukihusisha mahojiano na baadhi ya madaktari na pia maandiko yatokanayo na tafiti mbalimbali, umebaini kuwa mihogo na nazi mbata ambavyo huuzwa kwa wingi na kina mama jijini Dar es Salaam, vina uwezo mkubwa wa kurejesha heshima kwa kina baba mbele ya wenzi wao kwa kuimarisha uwezo wa kushiriki tendo la ndoa.

Kwa mujibu wa uchunguzi huo, imebainika kuwa uwezo wa mihogo na nazi mbata katika kuwasaidia wanaume kwenye ushiriki wa tendo la ndoa hutokana na wingi wa virutubisho vilivyomo, hasa madini ya Zinc na Potassium (kwenye mihogo mibichi) na kiambata cha selenium kinachopatikana kwenye nazi mbata.

Ofisa Utafiti wa Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania, Walbert Mgeni, alisema mihogo mibichi na nazi kavu (mbata) ni vyakula ambavyo vimethibitika kitaalamu kuwa husaidia kuiamrisha nguvu za tendo la ndoa kutokana na madini mbalimbali yanayopatikana, na hasa Zinc.

Alisema ni kwa sababu hiyo, anaamini ndiyo maana kuna kina baba wengi hutumia bidhaa hizo jijini Dar es Salaam na kwingineko nchini huku wauzaji wake wakubwa wakiwa ni kina mama.

Alisema zaidi ya kuimarisha mfumo wa uzazi kwa wanaume, mihogo mibichi na mbata vina faida nyingine nyingi mwilini mwa walaji ikiwa ni pamoja na kuimarisha milango ya fahamu, kusaidia uponaji wa vidonda vya ndani na nje ya mwili, kutunza ngozi na kuilinda, nywele na pia kusaidia uponaji wa matatizo mengi ya macho.

MUUIJIZA ZAIDI Dokta John Kimai wa Kituo cha Afya cha Arafa kilichopo Kimara jijini Dar es Salaam alisema ni kweli mihogo mibichi na nazi mbata husaidia kuiamrisha afya za walaji katika maeneo mengi ikiwamo via vya uzazi.

Akielezea kuhusu faida za mihogo mibichi, daktari mwingine alisema kuwa ina madini mengi pia yakiwamo ya calcium, phosphorus, chuma na potassium ambayo kwa pamoja husaidia ukuaji wa tishu za mwili wa binadamu.

Katika mbata, baadhi ya virutubisho vingine vilivyomo ni Folates, Niacin, Pantothenic acid, Pyridoxine, Riboflavin, Thiamin, Sodium na Copper

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24924>