

Vyakula visivyotakiwa kipindi cha ujauzito

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

Ili mtoto azaliwe akiwa na afya njema pamoja na akili timamu, akiwa tumboni lazima alishwe lishe bora na mlo sahihi. Mwenye jukumu la kutoa lishe bora na sahihi kwa kiumbe kilichomo tumboni ni mama. Anatakiwa kujua aina ya vyakula anavyopaswa kula. Vivyo hivyo, anatakiwa kujua aina ya vyakula vya kuviepuka.

Katika makala ya leo, tunaangalia orodha ya vyakula vilivyokatazwa. Mama mjamzito haruhusiwi kuvila vyakula vifuatavyo kwa faida ya kiumbe kilichomo tumboni na kwa faida yake mwenyewe:

Mayai Mabichi

Maini

Maini yana kiwango kikubwa cha madini aina ya chuma. Hata hivyo, yana kiasi kikubwa cha Vitamin A ambacho huweza kuwa na madhara kwa mtoto kikizidi.

Maziwa mabichi

Kafeini (Caffeine)

Ingawa baadhi ya utafiti unaonesha kuwa unywaji wa kiasi kidogo cha kafeini hauna madhara, lakini kuna utafiti mwingine unaonesha kuwa unywaji wa kafeini una uhusiano na kuharibika kwa mimba. Kafeini ni aina ya kirutubisho kinachopatikana ndani ya kahawa.

Iwapo mjamzito atakunywa kahawa, basi anywe kiasi kidogo sana kisichozidi kikombe kimoja kwa siku. Kwa kawaida kahawa hukausha maji mwilini, hivyo unywaji wake husaidia kukauka maji mwilini ambayo ni muhimu sana kwa mjamzito.

Pombe

Hakuna ushahidi unaothibitisha kuwa unywaji wa pombe kiasi kidogo wakati wa ujauzito hauna madhara, kwa maana hiyo matumizi ya pombe hayaruhusiwi kabisa wakati wa ujauzito, hata kama ni kidogo. Unywaji wa pombe wakati wa ujauzito huweza kuathiri ukuaji mzuri wa mtoto. Kutegemeana na kiasi atakachokunywa mjamzito, pombe inaweza kumsababishia mtoto ugonjwa hatari utokanao na pombe (Fetal Alcohol Syndrome).

Nyama mbichi

Epuka kula samaki au nyama mbichi au iliyopikwa lakini haikuiva vizuri. Utajiepusha na uwezekano wa kula bakteria na vijidudu vingine hatari kwa afya ya mtoto tumboni. Mjamzito anapokula nyama, anatakiwa kuhakikisha imeiva sawasawa.

Samaki wenye zebaki (Mercury)

Wajawazito wamekatazwa kula samaki wenye kiasi kingi cha madini ya zebaki. Ulaji wa zebaji kwa wajawazito umehusishwa na uzaaji wa watoto taahira. Mfano wa samaki hao ni pamoja na Papa, Chuchunge na dagaa wakubwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25017>