

Faida za kula karanga mbichi

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

Karanga ni muhimu sana katika afya ya mwili wa binadamu. Kiukweli karanga siyo chakula cha kupuuziwa iwapo utajua faida zake kama nitakavyokujuza leo katika makala haya.

1. Kwanza kabisa karanga husaidia katika kutibu magonjwa ya moyo.

Mbali ya kuwa na mafuta mazuri yanayotoa kinga kwenye moyo, karanga pia, zinaelezwa kuwa na kiwango kikubwa cha virutubisho vinavyotoa kinga ya mwili (antioxidants) kuliko hata kile kinachopatikana kwenye tunda la epo na karoti!

Ili kupata kinga hiyo dhidi ya aina hizo mbili za ugonjwa wa moyo, ambao unatesa watu wengi duniani na kugharimu pesa nyingi kwa matibabu, unashauriwa kula karanga pamoja na bidhaa zake kama vile peanut butte, angalau kijiko kimoja cha chakula, mara nne kwa wiki.

2. Kinga dhidi ya kiharusi.

Utafiti umeonesha kuwa karanga ina kirutubisho aina ya Resveratrol ambacho hupatikana pia kwenye zabibu na mvinyo mwekundu (red wine). Kwa mujibu wa utafiti uliofanywa maabara na kuchapishwa kwenye jarida la Kilimo na Kemia ya Chakula (Journal of Agricultural Food Chemistry),

umeonesha kuwa kirutubisho hicho huimarisha utembeaji wa damu kwenye mishipa inayokwenda kwenye ubongo kwa kiasi cha asilimia 30.

3. Kinga dhidi ya magonjwa ya moyo.

Zaidi utafiti huo umeonesha kuwa ulaji wa karanga hata mara mbili tu kwa wiki, una uwezo wa kupunguza uwezekano wa kupatwa na saratani ya tumbo kwa asilimia 58 kwa wanawake na asilimia 27 kwa wanaume. Kwa maelezo hayo kuhusu faida za karanga mwilini bila shaka chakula hiki kinapaswa kupewa kipaumbele katika orodha ya vyakula tunavyokula.

kila siku na hakika Mungu ametupenda sana kwakutupa kinga dhidi ya maradhi yote yanayotukabilikwa njia ya vyakula.