

Aina ya vyakula vinavyotakiwa kwa wajawazito

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

Kwa ajili afya ya mama na mtoto ni muhimu sana, mwanamke anatakiwa apate chakula bora kilicho na madini yote kama vitamini na protini. Mama mjamzito anatakiwa apate gramu 100 za protini kila siku. Ifuatayo ni mlo kamili anaotakiwa apate mama mjamzito kila siku ya ujauzito wake kwa afya bora.

Hivi ndivyo vyakula bora ambavyo mama mjamzito na mtoto wake wanastahili kula;

1. Jamii Kunde

Mbegu za kunde ni sehemu muhimu ya chakula kwa mama mjamzito kwa sababu huwa na kiwango kikubwa cha protini. Kwa watu wasiokula nyama au wana uwezo mdogo tu kujipatia nyama mbegu za jamii kunde zinatoshleza mahitaji ya protini. Hivi ni vyakula vya mimea kama Soya, Peas, Karanga, Alfa alfa, Mikunde, maharage.

2. Mayai

Mayai mawili kwa siku husaidia kuupa mwili protini, vitamini A na madini ambayo itasaidia kuzuia kupatwa na maradhi ya magonjwa mbali mbali.

3. Maziwa na vyakula vya jamii ya maziwa

Glasi nne au zaidi ya maziwa ya aina yoyote pamoja na/au vyakula vyenye jamii ya maziwa kama jibini, mtindi na siagi. Maziwa ni muhimu kwa protini, calcium, vitamini na virutubisho vingi. Vitasaidia ukuaji wa mifupa na misuli, Ni muhimu kwa damu yenye afya, kusaidia usingizi na kusawazisha mdundo wa moyo.

4. Viazi tamu

Viazi vitamu vina vitamini A ambayo husaidia ukuaji wa macho ya mtoto, ngozi na mifupa

5. Nyama

Nyama ya kuku au ngombe huwa na protini nyingi sana na husaidia katika ukuaji wa mwili wa mtoto hasa kwa mama mjamzito wa miezi minne

6. Nafaka na vyakula vya Wanga

Vyakula hivi huipa mwili nguvu ya kufanya kazi na pia ukuaji wa mtoto tumboni. Vyakula hivi ni kama mahindi, mtama, mihogo, vyakula vya ngano kama mkate n.k.

7. Avocado

Ni matunda ambayo yana mafuta mengi maarufu kama fatty acid. Avocado inasaidia katika ukuaji wa ubongo, ngozi nyororo na ukuaji wa misuli ya mtoto tumboni.

8. Mboga za majani

Mboga za majani kama spinach, kabeji, mchicha na matembele. Mboga hizi zinafaa ziwe zenye rangi ya kijani iliyokolea kwa sababu hizi ndizo zenye virutubisho vya kutosha. Mboga hizi zitampa mama na mtoto wake Vitamin A na B, pia virutubisho vitakavyosaidia mwili kupata protini ya kutosha, ukuaji wa mwili, na utengenezaji wa damu. Kutopata

mboga za kutosha kunaweza sababisha mama kupata ugonjwa wa Anemia.

9. Mafuta ya samaki

Mafuta ya maini ya samaki huwa na Omega fatty acids ambayo inasaidia ukuaji wa ubongo na macho ya mtoto.

10. Maji

Maji ni muhimu kwa mwili kwa sababu inasaidia kwenye mmenyenyo na unyonywaji chakula na pia husaidia kuzia choo ngumu Maji pia huzuia uvimbe wa mwili na maambukizi ya mfumo wa mkojo(UTI)