

Faida za kula uyoga kiafya

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

Uyoga una vitamini na aina nyingi na madini. Virutubisho vilivyothibitishwa kuwemo kwenye uyoga ni pamoja na Vitamin B2, B3, B5, B6, B Complex pamoja na madini ya Potasiamu na Phosphorus.

Aidha, inaelezwa kuwa uyoga ni chanzo kingine kizuri sana cha madini ya chuma (iron) na kopa ambayo yanahusika kwa kiasi kikubwa na uwezesaji wa usambaza wa hewa ya oksijeni mwilini. Kupatikana kwa madini ya chuma na kopa kwenye uyoga ni jambo la kipekee ambalo linafanya mmea huo kuwa tofauti na muhimu.

Uyoga una Utajiri wa Vitamini B

Vilevile Vitamin B inasifika kwa uwezo wake wa kuzuia uchovu wa mwili (fatigue) na akili hasa wakati wa kazi nyingi. Vitamin B3 husaidia kupunguza kiwango cha mafuta mabaya ya Kolestrol mwilini, wakati Vitamin B6 yenyewe huondoa hatari ya mtu kupatwa na kiharusi au moyo kusimama ghafla (Heart Attack).

Madini ya Zinc katika Uyoga Huimarisha Kinga za Mwili

Kama faida zote za kiafya zilizo orodheshwa hapo juu zinazopatikana kwenye uyoga hazikutosha, basi kuna faida nyingine ambayo inatokana na madini aina ya Zinc yanayopatikana kwa wingi kwenye mboga hii. Zinc ina faida nyingi sana mwilini na miongoni mwa faida hizo ni uimarishaji wa kinga ya mwili (Immune System).

Zinc si muhimu tu kwa uimarishaji wa kinga mwilini, bali pia kwa uponyaji wa haraka wa vidonda mwilini. Vilevile mboga hii inasaidia sana ukuaji mzuri wa seli za mwili, huimarisha kiwango cha sukari mwilini na kukufanya kusikia ladha na harufu ya vyakula na vitu vingine ipasavyo.

Kwa ujumla uyoga ni mboga muhimu na inapaswa kuliwa na kila mtu anayejali afya yake kutokana na faida zinazopatikana humo. Kuanzia leo, jaribu kuweka uyoga katika orodha ya mboga unazonunua kila wiki kwa ajili ya familia yako.

Bila shaka mada hii imekusaidia kuelewa faida za kula uyoga katika kuboresha afya yako. Kama ndiyo basi chukua hatua sasa na uanze kutumia uyoga katika mpango wako wa chakula kwani elimu bila vitendo ni kazi bure.