

Umuhimu wa kula fenesi 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

Fenesi ni miongoni mwa matunda ya msimu yenye umbo la kipekee huku likiwa na ladha tamu isiyomithilika. Licha ya sifa hii, tunda hili linatajwa kuwa na faida lukuki endapo litaliwa na mwanadamu.

Kwanza, linatajwa kuwa na virutubisho kadha wa kadha vyenye kazi mbalimbali mwilini. Baadhi ya virutubisho hivyo ni pamoja na vitamini za aina mbalimbali, madini, protini, mafuta, uwanga na nyuzinyuzi.

Fenesi pia linatajwa kuwa chanzo kizuri cha nishati kisichokuwa na lehemu. Si hivyo tu, bali pia ni chakula chenye virutubisho vya kuondosha sumu mwilini vinavyoweza kuukinga mwili dhidi ya saratani na magonjwa mengine kadha wa kadha.

Uwepo wa viondosha sumu ndani ya tunda hili kunasaidia pia kuongeza uwezo wa kuona. Tunda hili pia linatajwa kuwa na kiasi kikubwa cha madini ya potassium yanayosaidia kuimarisha mifupa na afya ya ngozi.

Wataalamu wa mambo ya afya wamezitaja faida nyingine za tunda hili kuwa ni pamoja na:

Kinga:

Fenesi ni chanzo kizuri cha vitamini C. Uwepo wa kiasi kikubwa cha vitamini hiyo pamoja na viondosha sumu kunaongeza ufanisi wa mfumo wa kinga mwilini. Husaidia kuongeza kinga dhidi ya kifua, mafua na kikohozi.

Nishati:

Ni tunda salama kiafya, halina lehemu licha ya kuwa na kiasi kikubwa cha mafuta. Pia, lina wanga na kalori kwa kiasi kikubwa. Sukari iliyomo ndani yake huchangia kwa kiasi kikubwa kuimarisha mwili.

Asthma:

Inasadikika pia kuwa tunda hili lina uwezo wa kuukinga mwili dhidi ya ugonjwa wa pumu. Si hivyo tu, fenesi lina vitamini muhimu katika utengenezaji wa damu mwilini.