

Faida 10 za kula tende 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

Kila wakati unashauriwa na wataalam wa afya ya kwamba unatakiwa kula tende kwa wingi ili kupata faida zifuatazo katika mwili wako:

1. Huongeza nguvu kutokana na kuwa na sukari ya asili, unaweza kuchanganya na maziwa na kupata mchanganyiko bora!
2. Huzuia meno kuoza, na ni tiba nzuri kwa wagonjwa wa anemia kutokana na kuwa na madini mengi ya chuma.
3. Hupunguza uwezekano wa kupata Kiharusi (stroke) kwani hazina cholesterol kabisa! Pia zina vitamini na madini kwa wingi.
4. Huongeza uwezo wa Kujamiiiana kutokana na kuwa na kiwango kikubwa cha nguvu
5. Hupunguza madhara ya pombe mwilini na kurudisha afya ya mtu.
6. Zina kiasi kikubwa cha kamba kamba ambazo hufanya mtu apate choo kirahisi na laini.
7. Licha ya kuwa tamu, tende haziongezi kiwango cha sukari mwilini, hivyo zinaweza kutumika kama mbadala wa sukari
8. Huimarisha Mifupa na kuondoa maumivu ya mara kwa mara ya mifupa kutokana na kuwa na madini ya chuma na potassium kwa wingi.
9. Tende ina msaada mkubwa kwa mama mjamzito, humuongeza nguvu, na hazina madhara kiafya kwa mtoto. Pia husaidia kupata uzazi salama
10. Ulaji wa tende kwa wingi husaidia kuongeza mwili kwa wale waliokonda kupita kiasi. Hivyo hushauriwi kula tende kupita kiasi kama huhitaji kuongeza mwili.