

Faida 6 za kula karoti 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

Asilimia kubwa tunapenda kutumia karoti katika kuunga katika mboga ya nyama na si kuila karoti kama karoti. wataalamu wanashauri ili uwe na afya bora unatakiwa ule karoti sita kwa wiki au moja kwa siku. Unaweza kula karoti ya kuchemshaa, juisi au mbichi.

Faida ya kula karoti ni kama zifuatazo

1. Karoti husaidia kuimarisha macho kuona vizuri, mfano tatizo la kutoona vizuri usiku, pia inasaidia kuondoa matatizo ya allergy kwenye macho mfano macho kuwasha sababu ya vumbi.

Karoti inarutubisha cells mwilini na kuzifanya zisizeeke haraka. Hii inatokana na uwepo wa Vitamin A ambayo ni muhimu katika kuimarisha uwezo wa macho kuona.

2. Huifanya ngozi iwe nzui na yenye afya, kama utatumia kurutubisha ngozi yako, ikwangu kwa kutumia grater kiasi unachotaka tia asali mbichi kijiko 1 kikubwa (cha kulia chakula) mafuta ya nzai au olive kijiko kimoja kikubwa na limao kijiko 1 kikubwa changanya vizuri, kisha itumie kusugua mwilini sehemu yoyote unayotaka, ukimaliza acha kama dakika 15 na zaidi kisha oga, itasaidia kuondoa taka katika vinyweleo, kuifanya ngozi iwe laini na kuondoa mikunjo katika ngozi, Kumbuka inatakiwa asali mbichi na siyo asali yoyote.

Karoti husaidia kuondoa sumu na taka mwilini, inaondoa mafuta yasiyotakiwa katika ini (cholesterol) na kuliwezesha lifanye kazi vizui, Kusafisha njia ya haja kubwa na kusaidia kupata choo vizuri (kuzuia constipation).

3. Karoti zinasaidia kufanya fizi na meno kuwa imara na kuchochea uzalishwaji wa mate.

Pia inasaidia kuzuia stroke (kiharusi, baadhi ya watafiti kutoka vyuo vikuu duniani wanasema ulaji wa karoti sita kwa wiki husaidia kutopata stroke.

Pia wamegundua kaoti zinatibu tatizo la kupoteza kumbukumbu kwa wazee.

4. Karoti hupunguza hatari ya kupata Shinikizo la Damu (blood pressure) kwani ulaji wa karoti husaidia mwili kupata madini muhimu ya Potassium ambayo husaidia kutanua mirija ya damu (blood vessels na kufanya damu kufika katika maeneo husika ya mwili (organs).

5. Karoti pia husaidia kuzuia magonjwa mengine kama vile kisukari (Diabetes), Kiharusi (Stroke), Kansa pamoja na magonjwa ya moyo.

6. Karoti husaidia kuongeza kinga mwilini (immune booster). Kwasababu tabaia asilia ya karoti kuwa na antibactera pamoja na antiseptic ambazo husaidia kuzuia kinga za mwili. Pia Karoti ina Vitamin C muhimu kwa kulisimua seli nyeupe za damu (white blood cells) ambazo ni sehemu muhimu katika kinga ya mwili.