

Faida 14 za kufunga chakula

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

Watu wengi wanafahamu kuwa kufunga kula ni swala linalohusiana na imani zaidi. Wengi hawafahamu kuwa kufunga kula kuna manufaa ya kiafya pia. Kufunga kula ni tendo lenye historia ndefu sana ambayo kimsingi chimbuko lake ni sababu za kiimani. Hata hivyo shuhuda na tafiti mbalimbali zimedhihirisha kuwa kuna manufaa mengine kemkem ya kufunga kula mbali na yale ya kiimani.

Ikiwa basi unapenda kuongeza maarifa pamoja na kuboresha afya yako, fahamu faida za kufunga kula.

1. Huboresha metaboli

Metaboli ni mchakato ambao mwili hutumia virutubisho kutoka kwenye vyakula ili kujipa nguvu.

2. Huboresha mzunguko wa damu

Tafiti mbalimbali zinaeleza kuwa kufunga kula hufanya mzunguko wa damu uende vizuri hasa kwa watu wenye aina ya pili ya ugonjwa wa kisukari (Type 2 Diabetes)

3. Husaidia kupunguza uzito

Kufunga kula ni njia mojawapo bora ya kupunguza uzito kwani kwa njia hii mwili hutumia mafuta yaliyoko mwilini ili kujipa nguvu.

4. Hufanya insulini kufanya kazi vizuri

Unapofunga kula mwili huzalisha insulini ili kutawala kiwango cha sukari mwilini kwani hakuna sukari inayoingia. Kwa njia hii insulini itaweza kuzalishwa na kufanya kazi ipasavyo mwilini mwako.

5. Hupunguza shinikizo la damu

Watu wengi wanapofunga hujikuta pia shinikizo la damu likipungua, hii inasababishwa na kupungua kwa kiwango cha chumvi kwenye damu.

Kumbuka chumvi nyingi husababisha shinikizo la damu. Hivyo kufunga ni kupunguza kiasi cha chumvi kinachoingia mwilini.

6. Husaidia kutawala sukari mwilini

Kwa watu wenye kiwango kikubwa cha sukari mwilini, wanaweza kutumia njia ya kufunga ili kukipunguza. Kumbuka unapofunga unapunguza pia kiwango cha sukari kinachoingia mwilini.

7. Hurefusha maisha

Watafiti wa afya wanaeleza kuwa kula sana kunakufanya pia uzeeke mapema. Wanaeleza kuwa kula kidogo kutatawala mchakato wa metaboli, hivyo kuzuia seli kuchakaa mapema.

8. Hukuwezesha kuhisi njaa

Kuna watu huwa wanashindwa kula vizuri kwa sababu huwa hawahisi njaa vyema. Njia moja wapo ya kupata njaa ambayo itakusababisha ule vyema, ni kufunga kula.

9. Huboresha utendaji kazi wa ubongo

Kufunga kula kunachochea uzalishaji wa protini ya brain-derived neurotrophic factor (BDNF) ambayo ni muhimu sana katika ukuaji, afya na utendaji kazi wa seli za fahamu za ubongo (neurons).

10. Huboresha kinga mwili

Kufunga kula hufanya kinga mwili kujiimarisha ili kukabiliana na chochote kinachoweza kutokea.

Hii ni kwa sababu unapofunga unabadili hali ya msingi ya mwili na inabidi kinga mwili kujiimarisha kujianda na lolote linalohusiana na mabadiliko hayo.

11. Huboresha afya na mwonekano wa ngozi

Ingawa lishe bora ni muhimu kwa ajili ya afya ya ngozi, kufunga kula kunaifanya ngozi iwe na mwonekano mzuri.

Ngozi inapokuwa na sukari nyingi, huifanya iwe na mwonekano usiovutia.

Kwa kufunga kula utapunguza kiwango cha sukari kinachoingia mwilini, hivyo kuwa na ngozi yenye mwonekano mzuri.

12. Huwezesha kujizalisha upya kwa seli Seli hukua na kuchakaa au hata kufa kwenye mwili wa binadamu. Kama ilivyo kwa kinga mwili, utafiti unaonyesha kuwa unapofunga mwili huzalisha seli mpya ili kujiaanda au kukabili badiliko lolote linaloweza kutokea.

13. Huboresha afya ya moyo

Watafiti wa afya wanaeleza kuwa kufunga kula kunasababisha mishipa ya moyo na misuli kufanya kazi vyema.

14. Husaidia Kutawala umbo la mwili na mwonekano

Njia nzuri ya kutawala umbo au mwonekano wako ni kwa kutawala kile unachokula. Hii ndiyo sababu walimbwende au warembo hujizuia sana kula hovyoyi ili wasije wakaharibu mwonekano wao.

Kwa njia ya kufunga kula utaweza kutawala umbo na mwonekano wa mwili wako kama unataka uwe mnene au mwembamba.

Kumbuka

Hakikisha unafunga kwa kuzingatia kanuni za afya pamoja na hali ya afya ya mwili wako. Kama hujawahi kufunga, unaweza kuanza taratibu au kwa kupunguza kiasi cha mlo wako hadi utakapozoea. Ikiwa unatatizo la kipekee la afya, ni vyema ukapata ushauri wa daktari kwanza.