

Madhara ya kunywa maji baridi na faida za kunywa maji moto na asali

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

UNYWAJI wa maji baridi, hasa katika joto kali kama la Dar es Salaam, ni kiburudisho kikubwa cha koo na huleta faraja kubwa mwilini. Ni jambo la kawaida pia kwa mtu kuhitaji kunywa maji hayo mara baada ya kula mlo, iwe mchana au usiku.

MADHARA YA KUNYWA MAJI BARIDI

Pamoja na ukweli kwamba maji baridi ni;matamu', lakini siyo mazuri kwa afya yako na katika makala ya leo tutaangalia ukweli kwa nini maji haya siyo mazuri.

Kwa mujibu wa utafiti uliokwisha fanywa na wataalamu wetu wa masuala ya lishe, mtu anapokunywa maji baridi mara baada ya kula chakula, maji yale yanapopita kwenye utumbo huchangia kugandisha mafuta yaliyomo kwenye chakula.

Kitendo hicho, husababisha usagaji wa chakula kuwa wa taratibu sana na hivyo kuchangia ukosefu wa choo. Mbali na ukosefu wa choo, ambao ni madhara yanayojionesha kwa muda mfupi, lakini pia kuna madhara ya muda mrefu yanayoweza kujitokeza baadaye sana.

Inaelezwa zaidi kuwa, wakati chakula kinapochelewa kusagwa kwa sababu ya kuganda kulikosababishwa na maji baridi, chakula hicho hukutana na ;acid' iliyoko tumboni ambayo huanza kuyayusha mafuta hayo haraka na kufyonzwa na utumbo kabla ya chakula chenyewe.

Hali hii inapoendelea kwa muda mrefu, tabaka la mafuta (fats) hujijenga kwenye utumbo na baadaye huweza kusababisha saratani ya utumbo. Hali kadhalika, huweza kuwa chanzo kingine cha ugonjwa wa moyo ambao madhara yake ni pamoja na kupatwa na Kiharusi na hatimaye kifo.

Ili kuepuka hatari hii, unachotakiwa kufanya ni kuacha tabia ya kunywa maji baridi na badala yake pendelea kunywa maji ya uvugu-vugu mara baada ya kula chakula. Vile vile zingatia ushauri wa kukaa kwa muda usiopungua nusu saa ndiyo unywe maji.

MAJI MOTO NA ASALI KAMA DAWA

Kujiweka katika mazingira mazuri ya kuhakikisha unasafisha tumbo lako kila siku kabla ya kulala, weka utatartibu wa kunywa maji moto kiasi, yaliyochanganywa na asali.

Chemsha maji moto au chukua maji moto yaliyopo kwenye chupa ya chai, acha yapoe kidogo na kuwa ya uvuguvugu, kisha weka kijiko kimoja cha asali mbichi kunywa kisha lala. Kunywa maji hayo nusu saa au zaidi baada ya kula chakula cha mwisho.

Kitendo hicho kitakuwezesha kuyeyusha mafuta, kusadia usagaji wa chakula tumboni na hivyo kukuwezesha kutoa uchafu na sumu mwilini kwa njia ya haja kubwa. Kwa utaratibu huu, hutakaa na uchafu tumboni wala mrundikano wa mafuta mabaya mwilini.

Ni jambo lisilo shaka kuwa iwapo kila mmoja wetu atazingatia kanuni za ulaji na

unywaji sahihi, bila shaka matatizo ya moyo na shinikizo la damu yanaweza kupungua kwa kiwango kikubwa, kama siyo kutoweka kabisa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25222>