

Faida na jinsi ya kutumia mbegu ya Parachichi 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, Chemscha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Leo nimekuletea matumizi ya mbegu ya parachichi yenyewe yaani ile inayokuwa katikati ya tunda la parachichi.

Kwanza mbegu ya parachichi huweza kuimarisha kinga za mwili kutokana na kuwa na kirutubisho kiitwacho 'antioxidants' hii ni kutokana mbegu hiyo na kuwa na zaidi ya asilimia 70 ya kirutubisho hicho.

Kwa mujibu wa utafiti uliowahi kufanyika mwaka 2004 chini ya chuo kikuu cha Singapore na kuchapishwa katika Food chemistry walibaini kuwa mbegu hiyo inakiwango kikubwa cha antioxidants ikiwa ni pamoja na mbegu za matunda mengine kama vile embe, stafeli n.k

Mbegu hii ya parachichi pia huweza kuwasaidia wale wenye uhitaji wa kupunguza uzito kwani matumizi ya mbegu hiyo husaidia kuunguza mafuta mwilini na hivyo kupunguza uzito mkubwa mwilini.

Matumizi ya unga wa mbegu hizo pia husaidia kupunguza shida ya maumivu ya mwili hasa kwenye maungio yaani 'joint' za mwili.

Lakini pia kwa wenye shida ya maumivu ya viungo hivyo wanashauriwa kutumia hata mafuta ya parachichi yenyewe kwani huweza kutoa ahueni kwa haraka zaidi.

Pamoja na hayo pia mbegu za parachichi husaidia kurekebisha mfumo wa mmeng'enywa wa chakula tumboni.

Jinsi ya Kutumia

Saga mbegu ya parachichi kisha changanya na maji ya uvuguvugu kisha koroga vizuri na utumie mchanganyiko huo kutwa mara 2 kwa siku kwa muda wa wiki 2 mfululizo.