

Faida 10 za kulala mapema 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

Mapera ni matunda yanayo patikana kwa wingi lakini mara nyingi huwa hayapendelewi sana kutokana na ugumu wake wakati wa kuyatafuna pamoja na kuwa na mbegu mbegu nyingi. Hata hivyo matunda haya yana faida kubwa sana kwa afya ya mwili wa mwanadamu.

Zifuatazo ni faida kumi za mapera:

1. Utajiri wa Vitamin C.

Mapera yana utajiri mkubwa wa Vitamin C ambayo ni muhimu sana katika mwili wa mwanadamu.

2. Ni kinga nzuri ya kisukari.

Ulaji wa watu wengi unawaweka katika hatari ya kupatwa na ugonjwa wa kisukari lakini matumizi ya mapera yatakupunguzia hatari ya kupatwa na ugonjwa wa kisukari Hii ni kwa sababu mapera yana utajiri mkubwa sana wa Fibre.

Fibre ni muhimu sana katika kupunguza kiasi cha sukari kwenye damu. Vilevile ni muhimu sana katika kuusafisha mfumo wa usahihi.

3. Kuimarisha Uwezo Wa Kuona

Mapera yana utajiri mkubwa sana wa Vitamin A au Retinol ambayo ni muhimu sana katika kusaidia kuona vizuri. Hivyo basi kama ilivyo kwa karoti, mapera yanasaidia sana katika kuongeza na kuimarisha uwezo wa mtu kuona.

4. Kusaidia katika Uzazi

Mapera yana madini yaitwayo Folate ambayo husaidia katika kurutubisha mayai ya uzazi.

5. Kurekebisha Kiwango Cha Shinikizo La Damu

Madini ya Potassium yaliyomo ndani ya mapera yanasaidia katika ku-normalise shinikizo la damu (Blood Pressure) Ndizi na mapera vina kiwango cha potassium sawa.

6. Utajiri mkubwa wa Madini Ya Shaba

Mapera yana madini ya shaba (Trace element copper) ambayo ni mazuri sana katika ku-maintain ufanyaji kazi wa tezi zitiwazo thyroid. Tezi za thyroid zisipo fanya kazi vizuri zinaweza kusababisha matatizo mengi ya kiafya kwa mwanadamu.

7. Utajiri wa Madini Ya Manganese

Mapera yana utajiri mkubwa wa madini ya manganese ambayo yanausaidia mwili katika kunyonya ama kupata virutubisho muhimu kutoka kwenye vyakula tunavyo kula.

Chakula tunacho tumia kikitumika vizuri mwilini, tunapata virutubisho vyote muhimu kama vile biotini, vitamin nakadhalika.

8. Kuusadia mwili na akili katika ku-relax.

Mapera yana utajiri mkubwa wa madini ya magnesium ambayo hufanya kazi ya kuvifanya

akili na mwili wa mwanadamu viweze ku relax. Unashauriwa kutumia mapera baada ya kazi nzito. Hii itasaidia katika kuufanya mwili na akili yako kutumika.

9. Mapera ni muhimu katika afya ya akili ya mwanadamu.

Vitamin B3, Vitamin B6 ambazo zinapatikana ndani ya tunda la mpera muhimu katika kuimarisha afya ya akili ya mwanadamu. Mapera yatasaidia kuufanya ubongo wako u relax.

10. Ni muhimu sana katika ngozi ya mwanadamu

Vitamin C, viondoa sumu na karotini ambavyo vyote vinapatikana ndani ya tunda la mpera ni muhimu sana katika kuimarisha afya ya ngozi.

Kama hiyo haitoshi, kokwa la mpera huwa linatumika katika kutengeneza vipodozi na losheni kwa ajili ya matumizi ya mwanadamu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25249>