

Vyakula vinavyofaa kuliwa katika kipindi cha Mwezi Mtukufu wa Ramadhani

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

Vyakula vinavyofaa kuliwa wakati huu wa mfungo wa mwezi Mtukufu wa Ramadhani ni vingi, leo tutaanza kuchambua kimoja baada ya kingine, Mbali na Waislamu, uchambuzi huu unawafaa pia wale ambao siyo Waislamu. Chakula kilichozoeleka zaidi kwa futari ni tende. Baada ya kushinda kutwa nzima na Swaumu, kiwango cha sukari ya mwili hupungua na hivyo, kuhitaji kujazilizwa tena. Aina ya kwanza ya sukari itumikayo mwilini na hasahasa ubongoni ni glukosi.

Mshuko wa sukari walioupata wale ambao hawakula au kunywa kwa kipindi kirefu, unaweza kusababisha ulegevu wa mwili.

Pindi sukari inapoliwa kwa njia ya chakula au kinywaji, viwango vya glukosi ya mwili hujisawazisha vyenyewe na kumfanya mtu aliyefunga asijihisi kuchoka sana na huwa na nuru zaidi ya macho.

Ingawaje tende, mara nyingi, si chakula kinachopendelewa sana na watu wenye njaa, lakini ndicho chakula kisicho na mafuta, na ni chanzo madhubuti cha sukari.

Nusu ya sukari zitolewazo na tende ni kwa ajili ya glukosi pekee. Usambazaji wa haraka-haraka wa glukosi itokayo kwenye tende huusaidia mwili kuodokana upesi na hali ya ulegevu kiasi kwamba mtu aliyefunga huweza kujimudu sawasawa katika ibada.

Vilevile tende ni chanzo kizuri cha potasiamu, madini ambayo ni muhimu kwa usawazishaji wa maji mwilini. Hivyo, wale ambao hawapendelei ladha ya tende wanaweza kupata manufaa ya chakula hiki kwa kula angalau tende moja, na wale wanaopendelea tende, basi wanaweza kula tatu, tano, na kadhalika.

KUNYWA MAJI

Mwili wa binadamu, kwa kiasi kikubwa, unajengwa na maji. Faida za maji ni kubwa. Kama unavyohijati sukari kujirudishia nishati upesi, ndivyo unavyohitaji maji kujijazilizia ili uweze kufanya kazi vizuri.

Siyo tu maji hukurudishia mwili maji upesi na kukata kiu, bali pia ni kisafishio asilia cha uchafu na sumu ambazo zimejilimbikiza kwa muda fulani. Kwa kutwa nzima, mtu mzima mwenye afya nzuri, hushauriwa kunywa jumla ya vikombe vinane vya maji.

Hii haijumuishi yale maji yatokanayo na vyakula kama vile matunda na mbogamboga.

Kwa vile mtu aliyefunga huwa hanywi maji muda wote wa swaumu yake, basi naye anahitajika kufikisha kiwango hicho cha unywaji wa maji kabla ya daku na baada ya futari.

Inapendekezwa hivi, kwamba mwanzoni mwa kufuturu, mtu anywe kiasi kidogo cha maji (nusu kikombe au kikombe kimoja), na baada ya kufuturu, anywe maji kwa viwango vidogo

muda baada ya muda (mathalani nusu kikombe au kikombe kimoja kila baada ya saa moja).

Hii itaepusha ujazo mkubwa wa maji tumboni kwa wakati mmoja na itarejesha maji mwilini kidogokidogo kabla ya swaumu inayofuata

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24923>