

Vyakula vinavyosaidia macho kuongeza uwezo wa kuona

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

Je unakula chakula bora ambacho ni bora pia kwa ajili ya macho yako? Kula vizuri kuna manufaa mengi kwa ajili ya miili yetu; macho nayo yakiwemo. Kuna virutubisho mbalimbali vinavyohitajika kwenye macho kuliko tu vile vinavyofahamika na wengi vilivyoko kwenye karoti.

Jifunze ni vyakula gani vitayapa macho yako na kuyawezesha kupata virutubisho ambavyo vitayalinda dhidi ya kupungua kwa uwezo wa kuona.

Mboga za majani

Watu wengi hufikiri kuwa kula mboga za majani ni umaskini; lakini ukweli ni kuwa mboga za majani zina manufaa makubwa kwenye miili yetu. Mboga za majani zina kemikali ya luteini na zeaxanthini ambazo ni muhimu katika kulinda na kujenga uwezo wa macho kuona vizuri.

Mayai

Mayai yana manufaa kwa ajili ya afya ya macho na miili yetu kwani yamejaa vitamini. Vitamini A inayopatikana kwenye mayai hulinda macho dhidi ya kutokuona usiku pamoja na kukauka kwa macho (macho angavu).

Samaki

Samaki ni chakula bora kwa afya ya macho hasa wale wa maji baridi, kwani wamejaa asidi ya mafuta ya omega-3 ambayo ni muhimu kwa ajili ya kuzuia macho angavu (kunyauka kwa macho), kudhoofu kwa misuli ya macho na hata mtoto wa jicho. Kama umeshindwa kula vyakula hivi vya baharini unaweza kula matunda kama vile matunda damu ili kupata asidi ya mafuta ya omega-3.

Matunda jamii ya mchungwa na zabibu

Matunda kama vile malimao, machenza, mchungwa na zabibu yamesheheni vitamini C. Hivyo yatakuwezesha macho yako kujikinga na magonjwa kama vile mtoto wa jicho pamoja na kudhoofu kwa misuli ya macho.

Karanga na jamii zake

Vyakula hivi vimejaa mafuta ya omega-3 na vitamini E ambavyo ni muhimu kwa ajili ya afya ya macho.

Vyakula vya jamii ya kunde

Vyakula vya jamii ya kunde vina kemikali kama vile Bioflavonoidi na Zinki ambavo ni muhimu kwa ajili ya ulinzi wa retina na kuzuia kudhoofu kwa misuli ya jicho.

Alizeti

Ulaji wa mbegu za alizeti utakuwezesha kupata madini ya zinki pamoja na vitamini E

ambayo ni muhimu kwa ajili ya macho yako.

Matunda ya rangirangi

Chakula kama karoti, nyanya, pilipili hoho, boga na mahindi ni vyanzo bora vya vitamini A na C. Inaaminika kuwa kemikali ya carotenoids inayoyapa matunda haya rangi zake ni muhimu kwa afya ya macho. Ikumbukwe pia vitamini C na A zina manufaa kadha wa kadha kama tulivyoona kwenye hoja zilizopita.

Nyama imejaa madini ya zinki ambayo huuwezesha mwili kufyonza vitamini A ambayo ni muhimu kwa macho pia. Ikumbukwe kuwa vitamini A huuwezesha mwili kukabiliana na matatizo yatokanayo na umri au uzee.

Kwa hakika maradhi mengi humpata mwanadamu kutokana na kuharibu au kuacha mfumo wa ulaji wa asili. Ni kweli kuwa matunda na mboga vina manufaa makubwa kwa ajili ya macho yetu pamoja na mwili mzima kwa ujumla. Jitahidi kufanya angalau nusu ya mlo wako uwe ni matunda na mboga. Usisahau pia kumwona daktari mara kwa mara ili kupima afya ya macho yako pamoja na kupata ushauri wa kitabibu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24955>