

Vyakula vinavyosaidia kuongeza kinga ya mwili

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

Watu wengi tumekuwa tukijali kazi zetu za kila siku bila kujali hali ya afya zetu matokeo yake kumekuwa na ongezeko kubwa la vifo vya ghafla. Suala la kula pengine ndilo nguzo ya kwanza ya afya ya binadamu. Mwili ukiwa sawia bila shaka utaweza kufanya mambo yako yote, na usipokuwa sawa basi hutaweza kutimiza lengo lako lolote! Hivi ni vyakula kadhaa vinavyoweza kukusaidia kuongeza kinga ya mwili wako

Uyoga

Usishangae! Ndiyo hiki ni moja ya vyakula muhimu zaidi kuimarisha afya yako kwani huchangia kiasi kikubwa kuimarisha seli nyeupe za damu zinazofanya kazi ya kupambana na magonjwa mbalimbali!

Supu ya kuku

Wengi watahisi ni gharama lakini si kubwa kuzidi gharama ya kumuona daktari! Unywaji wa supu ya kuku ya moto husaidia kuzuia kupungua kwa seli nyeupe za damu vilevile hupunguza uwezekano wa kupata matatizo yanayohusiana na mapafu na mfumo wa hewa kiujumla!

Yogurt (yogati)

Matunda

Yanapatikana sehemu yoyote duniani kwa bei unazozimudu, katika mlo wako wowote jitahidi usiache kujumuisha angalau tunda la aina moja. Kwa mujibu wa wataalamu wa afya, matunda asiyekula matunda anahatari kubwa zaidi ya kupata magonjwa zaidi ya mlaji wa matunda .

Vitunguu saumu

Hupatikana Kila soko Tanzania! Japokuwa vitunguu saumu vimekuwa vikitumika sana kwa ajili ya matibabu ya magonjwa mbalimbali toka enzi za mababu, wataalamu wameshauri pia vitunguu hivi ni chanzo muhimu kwa kinga ya binadamu. Vitumie kwa kutafuna (kama unaweza) au weka kwenye chakula!

Viazi vitamu (mbatata)

Unaweza kuhisi ngozi sio sehemu ya muhimu katika kinga ya binadamu lakini ukweli ni kwamba ngozi ni sehemu ya muhimu sana kwa mwili wa binadamu. Kwa kinga kamili ya mwili wa binadamu tunahitaji Vitamin A ambayo hupatikana kwa wingi kwenye viazi vitamu.

Karoti

Karoti zina ziada kubwa ya vitamin pengine kuliko tunda lolote lile hivyo jitahidi kujumuisha karoti kama kiungo kwenye chakula au unaweza kuitafuna ikiwa mbichi.

Samaki

Husaidia seli nyeupe kuzalisha ctokins zinatohusika kuzuia baadhi ya magonjwa yanayosababishwa na virusi hasa yale yanayohusiana na mfumo wa hewa nk.

Matikiti

Wengi Hudharau lakini tunda hili ni muhimu sana katika afya ya kila siku ya binadamu kwani husaidia kuongeza kiasi cha maji mwilin, madini chuma na kuimarisha seli nyeupe za damu

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25135>