

Vyakula 7 vya kuepuka kula ili uwe na afya nzuri

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 hivi japo tunavipenda sana lakini vina athari mbaya kwa miili yetu na muhimu kujenga tabia ya kuviacha katika milo yetu. Kama si rahisi kuacha kabisa basi angalau kupunguza matumizi yake.

Vifuatavyo ni vyakula 7 vinavyozaesha ngozi na unashauriwa kuvitoa katika mlo wako:

Hivyo nyama nyekundu ni mojawapo ya vyakula vibaya kwa afya ya binadamu na vya kuvizua.

2. Chumvi

Chumvi hasa yenye madini ya iodine ni mbaya sana kwa afya ya ngozi. Inasababisha chembechembe za nyama katika ngozi kuvimba.

3. Sukari

Sukari japo tunaipenda sana ni adui mkubwa wa afya ya binadamu. Inadhoofisha mfumo wa kinga za mwili. Kiasi kingi cha sukari mwilini kinafanya ngozi kuwa kavu na kufanya mwili utengeneze makunyazi kwa sababu inaharibu kemikali ya collagen na elastin ambazo zinafanya kazi ya matengenezo ya ngozi kuifanya isiharibike na kuwa chakavu.

Sukari nyingi inasababisha mwili kukosa nguvu ya kupambana na bacteria wabaya. Ongezeko la bacteria hawa kunafanya utengenezwaji wa kemikali mbaya ambazo husababisha uchakavu wa ngozi.

Watu wanashauriwa kutumia sukari asilia kama ya matunda na asali kuliko zile zinazopatikana katika vinywaji kama soda na pipi , jojo,biskuti au vitafunwa vingine vyenye sukari ya kuongeza.

4. Vyakula vya Kukaangwa

5. Mkate Mweupe,Tambi na Keki

Vyakula hivi vina kemikali ya glucemic kwa kiwango kikubwa ambayo inaleta madhara ya magonjwa ya ngozi (Ugonjwa wa madoa katika ngozi)

6. Pombe

Unywaji wa pombe unasababisha kupoteza maji mengi mwilini kwa njia ya mkojo na huleta madhara mabaya kwa ngozi kwa kuifanya iwe kavu.

7. Kahawa (Caffeine)

Kemikali ya caffeine iliyomo katika kahawa na vinywaji vingine inasababisha ukosefu wa maji ya kutosha katika ngozi na kuifanya iwe kavu. Lakini pia caffeine

inasababisha utengenezwaji wa kemikali ya cortisol ambayo inachangia uzeekaji wa ngozi.

Badilisha Tabia Yako ya Ulaji

Vyakula hivi ni baadhi ya vingi ambayo vimo katika ulaji wetu wa kila siku na una madhara makubwa kwenye ngozi zetu. Wanawake wanaathirika sana na ngozi ukilinganisha na wanaume. Au niseme wanajali sana ngozi zao kuwa zenye afya na kuvutia kuliko wanaume hivyo wanaweza kufaidika sana kwa kupunguza au kutotumia kabisa hivi vyakula vinavyozaesha ngozi.

Fahamu kuwa afya yako ni mtaji mkubwa hivyo ni kitu muhimu kuipa afya ya mwili wako kipaumbele na hivyo zingatia ulaji wako.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25156>