

Faida 13 za kunywa juisi ya miwa

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

Unapopita maeneo mengi ya mijini na pembezoni wa miji utakutana na wafanyabiashara wa miwa wanaouza miwa na juisi yake. Wengi hununua juisi ya miwa kwa kuwa hufurahia utamu wake. Lakini umeshajiuliza juisi miwa ina faida gani kiafya?

4. Juisi ya miwa inasaidia kuongeza kiwango cha protein mwilini na ku-imarisha ufanyaji kazi wa figo.

6. Juisi ya miwa husaidia kulinda maini yasipate maambukizi. Hii ndo maana Madaktari hushauri matumizi ya juisi ya miwa kwa watu wenye ugonjwa wa Homa ya Manjano.

8. Husaidia kuzuia maambukizi katika tumbo na utumbo.

13. Juisi ya miwa ina faida nyingi mwilini, ni muhimu kuhakikisha usafi katika utengenezaji wake.

Kumbuka: Juisi ya miwa isiyokuwa salama inaweza ikawa ni chanzo kikubwa cha magonjwa ya tumbo na kuhara.