

Faida 8 za kula pilipili mbuzi

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 hatufahamu utumiaji wa pilipili, hasa pilipili mbuzi. Naomba leo tuangalie kwa uchache faida hizo za pilipili mbuzi.

1. Pilipili inasaidia sana kusawazisha sukari kwenye damu.
2. Ulaji wa pilipili kunaweza kunawasaidia sana watu wanene (overweight) au wanao ugua ugonjwa wa kisukari.
3. Utafiti huo pia umeonyesha kwamba kawaida ya kula Pilipili kunaweza kusaidia kwa kiasi kikubwa kudhibiti na kusawazisha insulini kwa 60%. baada ya kula chakula.
4. Pilipili husaidia kupunguza maumivu na uvimbe kwenye tezi na vilevile huwasaidia wagonjwa wa rheumatoid na arthritis kupata nafuu. Vile vile husaidia kuondoa mkusanyiko wa damu sehemu moja ya mwili.
5. Pilipili usaidia kufungua kwa haraka na kwa ufanisi pua zilizoziba kwa mafua, kuruhusu kupumua kwa urahisi zaidi!
6. Pilipili pia husaidia kupunguza upatikanaji wa saratani ya kwenye tumbo (Stomach Cancer)
7. Pilipili usaidia kuongezeka kwa kiwango cha metabolic, ambayo husaidia kuchoma mafuta, ulaji wa pilipili kunaweza kuinua kiwango na metabolic yako hadi 23% ndani ya masaa 3.
8. Kula pilipili usaidia kupunguza cholesterol, na kupunguza kiasi cha fibrin katika damu.