

Faida za kula ukwaju

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

Ukwaju ni tunda maarufu sana ambalo hupatikana katika maeneo yenye uoto wa kitropiki. Kwa kingereza hujulikana kama tamarind, na kwa kitaalamu (botanical name) huitwa tamarindus indica, waarabu huita tamru alhind. Katika baadhi ya maeneo hutumiwa kama kiungo katika mboga.

Ukwaju umetunukiwa viambata muhimu na madini ambayo ni muhimu sana kwa mustakabali wa afya zetu. Una viambata kama calcium, vitamin C, copper, phosphorus, madini ya chuma, magniziam, na pyridoxine. Wataalamu wa afya wanasema kila gramu 100 za ukwaju kuna 36% za thiamin, 35% Iron, 23% magnesium, na 16% phosphorus. Pia ukwaju una kiwango kikubwa cha tartic acid Ma citric acid

Namna ya kuutumia ukwaju, tengeza juisi nzuri ya ukwaju, tumia kama kiungo katika chakula, unaweza kutafuna majani yake yenye ladha ya chumvichumvu, au kuyakausha majani ya mkwaju kivulini na kuweka katika uji, au supu au juisi ya matunda.

Zifuatazo ni faida zitokanazo na matumizi sahihi ya ukwaju;

Husaidia kuongeza uwezo wa macho kuona (improving eyesight). Matumizi ya ukwaju kwa kula au kutumia kama juisi huondoa matatizo ya macho na kukufanya uwe na macho yenye afya.

Husaidia kwa wenye kisukari, kwa sababu ukwaju unaviambata muhimu kama polyphenols na flavonoids ambavyo ni madhubuti katika kurekebisha sukari mwilini na kupunguza vitambi.

Husaidia kwa wenye shinikizo la damu .unashauriwa kunywa juisi ya ukwaju Mara kwa mara. Kwasababu ukwaju hupunguza kiwango kikubwa cha lehemu mwilini (cholesterol). Pia unakiwango kikubwa cha madini ya potasiam .licha ya hayo ukwaju unafaida ya kusafisha damu.

Huondoa tatizo la nywele kukatika, na kuzipa mng'aro halisi, chemsha ukwaju, kisha tumia maji yake, changanya na vijiko viwili vya bizari, oshea nywele zako. Kisha ziache nusu saa na uzioshe kwa maji ya vuguvugu.

kuboresha mfumo wa mmeng 'enyo na kuondoa gesi, tumia juisi ya ukwaju.

Mengineyo ni kupunguza uzito

Kuboresha ngozi yako