

Faida za kutumia mafuta ya Nazi

By SW - Melkisedeck Shine · April 6, 2023

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Hutumika kulainisha uke mkavu:Mafuta ya nazi yana matumizi mengi sana mwilini zaidi ya 100, kuna wanawake wana tatizo la kuwa na uke mkavu muda wote hata wakisimuliwa vipi bado huwa wakavu, kuondokana na tatizo hilo pakaa mafuta ya nazi katika uke wako na utaona faida yake tena bila madhara yeyote hasi.

Husaidia katika ugonjwa wa mzio/aleji:Tukisema tuelezee faida zote za mafuta ya nazi kwa hakika hatutaweza, moja ya faida zake zinazoshangaza wengi ni uwezo wa kudhibiti dalili za ugonjwa wa aleji, kila siku pakaa mafuta ya nazi ndani ya pua zako na uone kama utapiga chafya unapokuwa karibu na kile kinachokuletea aleji/mzio.

Ni mafuta mabadala ya kupikia yenye afya:Tofauti na mafuta ya alizeti au hata mafuta ya zeituni, kupika chakula kwa mafuta ya nazi ni zaidi ya afya. Mafuta haya yana uwezo mkubwa wa kuungua na bado yakabaki na viinilishe vyake kama kawaida hata baada ya kuunguzwa au kuchomwa katika moto, hii ni kwamba mafuta kama ya zeituni ambayo huweza kuliwa hata yakiwa mabichi lakini yanapochomwa katika moto basi ubora wake hupungua au kwa maneno mengine huzalisha taka sumu kama ilivyo kwa vitu vingi vinapounguzwa lakini hili halitokei kwa mafuta ya nazi!

Ni mafuta mazuri kwa wasiopenda kutumia mafuta yatokanayo na wanyama:Siyo kupika tu na mafuta ya nazi ndiko huleta afya, bali pia ni mafuta mazuri kwa wasiopenda kutumia mafuta yatokanayo na wanyama kama mabadala kwa siagi au vitu vingine mnavyopaka juu ya mikate mnapokula. Hii nikwa sababu mafuta ya nazi hubaki kuwa magumu hata katika joto la kawaida la chumba tofauti na mafuta mengine.

Hutibu tatizo la kupoteza kumbukumbu:Hii inaweza ikakushangaza kidogo unapoisikia kwa mara ya kwanza lakini tafiti nyingi zimeonyesha kuwa mafuta ya nazi yana uwezo kuziamusha seli na shughuli za ubongo na katika kufanya hivyo kutasaidia kuzuia matatizo ya uwendawazimu au ukichaa (dementia) na kupoteza kumbukumbu (Alzheimer).