

MATUNDA

ULAJI WA MATUNDA KWA AFYA

Tunda ni sehemu ya mmea ilio na mbegu au isio na mbegu ndani yake. Tunda ni sehemu ya chakula ambacho hujumuishwa katika lishe ya kila siku. Matunda mbalimbali huwa na virutubisho tofauti vinavyohitajika mwilini.



Ulaji wa matunda unategemea na na jinsi mtu anavyopenda, kwa mfano, unaweza kula tunda lenyewe kama lilivyo ama kuchanganya na matunda mengine na hii huitwa saladi ya matunda.

Katika makala hii, tutaangazia umuhimu wa ulaji wa matunda kama sehemu ya mlo kamili kila siku. Pia tutaangalia aina mbalimbali za matunda na faida zake.

Kuna aina mbalimbali za matunda ambayo ni yale yenye mbegu kama vile machungwa, maembe, parachichi, mapera na yasiyokuwa na mbegu kama vile ndizi, nanasi, karoti, kiazzi sukari nakadharika.

Matunda yana faida nyingi za kiafya mwilini. Ukiachana na ladha tamu inayotokana na kula matunda, kila mtu anashauriwa ale matunda tofauti yasiyopungua walau matano (5) kwa siku ili kupata virutubisho tofauti mwilini.



Faida kuu za matunda ni;

- Kuzuia maradhi
- Kurutubisha au kuongeza kinga ya mwili
- Kupunguza sukari kwenye damu
- Kung'arisha ngozi
- Kuleta nguvu

- Kujenga mafuta asilia kwenye mwili
- Watu wanaopendelea kula matunda na mboga za majani kama sehemu yao kubwa ya mlo wa kila siku hujenga kinga madhubuti ya mwili dhidi ya magonjwa.

Matunda yana virutubisho asilia ambavyo ni mahususi katika kujenga mwili na kuufanya kuwa na afya njema. Matunda hubeba virutubisho muhimu kama potasiamu, vitamin C, vitamin A, nyuzi nyuzi (fiber) na folic acid.

Ulaji wa matunda kwa wingi unasaidia mwili kupata faida zifuatazo;

- Yanapunguza hatari ya kupata magonjwa ya moyo na kiharusi
- Yanakinga mwili dhidi ya aina za saratani
- Nyuzi nyuzi (fiber) za kwenye baadhi ya matunda kama maembe zinasaidia kulinda mwili dhidi ya magojwa kama mshituko wa moyo (heart attack), fetma na kisukari.
- Lakini pia inasaidia kupunguza madhara ya uvimbe unaotokana na kuwa na chumvi nyingi mwilini.

Kula matunda yenye potasiamu kama ndizi na apricot kwa wingi yanasaidia kupunguza magonjwa ya shinikizo la damu. Matunda aina hii husaidia pia kupunguza mawe kujaa kwenye figo.

Vitamin C ni muhimu katika mwili kwasababu inasaidia ukuaji na utengenezaji wa tishu za mwili, mfano ni meno na fizi. Vitamic C inasaidia pia uchocheaji wa uponaji wa vidonda kwa haraka. Vitamin C inapatikana kwenye matunda mengi machachu, mfano machungwa, limao n.k

Folic acid inasaidia kutengeneza chembe hai nyekundu za damu mwilini hasa ni muhimu kwa wanawake wawazito na watoto.

Je, ni wakati gani ule tunda

Watu wengi hupenda kula tunda kwa muda wanaoutaka wao au wanayala kwa kujikuta tu wanayala matunda pasipo kupanga au wengi wamejenga mazoea kula matunda baada ya mlo.

Kula tunda kipindi ukiwa na njaa

Ukila tunda wakati tumbo liko wazi au unahisi njaa, husagika kwa urahisi. Baada ya saa moja au zaidi unaweza kula sasa mlo wako mwingine wa kawaida.

Usile matunda baada ya mlo

Watu wengi wamezoea kula matunda baada ya mlo kamili. Inaelezwa kuwa ulaji wa matunda baada ya mlo sio sahihi kwa sababu matunda huyeyuka haraka kuliko chakula cha kawaida. Tunda linapokuwa tayari kutoka tumboni kuelekea kwenye utumbo mwembamba huzuiliwa na chakula. Baada ya muda tunda huchanganyikana na chakula na kuoza na hatimaye huzalisha

asidi ambayo humfanya mtu kuumwa tumbo baada ya kula matunda, lakini pia virutubisho vyake hupotea.

Ili kuepukana na hali hiyo ya msongamano kwenye tumbo, kula matunda saa moja kabla ya mlo au angalau masaa mawili baada ya mlo. ukizingatia utaratibu huo utakuwa umetoa nafasi ya chakula kusagika na bila kuzuia uyeyukaji wa matunda.

- Kuhisi kizunguzungu pamoja na kichefuchefu.
- Kuhisi maumivu ya kichwa pamoja na mzio.
- Maumivu ya viungo na mifupa Kupoteza fahamu.
- Mtoto aliye tumboni kuumbika kimakosakama mama mjamzito akizidisha matumizi ya dawa zenye vitamini A.
- Kunyonyoka nywele.
- Udhaifu wa mifupa ambapo huweza kupelekea kuvunjiakwa urahisi.
- Kukosa usingizi