

Dagaa

By BBC Swahili

Faida 5 za kiafya za kula dagaa



GETTY IMAGES

Dagaa, ni chakula maarufu duniani, kwa ukanda wa afrika Mashariki ni kitoeo maarufu na mara nyingi kutumiwa kama mboga ya kula na wali ama ugali. Kuna aina nyingi za dagaa, kuanzia wanaotoka baharini hadi ziwani. Mtaalamu wa lishe aliyesajiliwa Nicola Shubrook anatuambia kama dagaa ni nzuri na ni faida gani za lishe tunazoweza kutarajia kutokana na kuzitumia.

C
H
A
N
Z
O

C
H
A

P
I
C
H
A
,

Dagaa ni nini?

Dagaa, pia hujulikana kama pilchards, ni samaki wadogo wenye mafuta ambao ni wa familia moja kwa asilini na anchovies. Wanaweza kununuliwa wabichi, waliohifadhiwa au (kawaida) au kwenye makopo.

Faida za lishe ya dagaa

Dagaa inaweza kuwa na umbo dogo, lakini huongeza sana faida kwa chakula cha usawa, kwa kuwa ni chini ya mafuta yaliyojaa na kalori, lakini juu ya protini. Pia hutoa safu nzuri ya vitamini na madini.



M
H
A
N
Z
D
O
C
H
A

GETTY IMAGES

Dagaa wakikaushwa kwa ajili ya mauzo
Sehemu ya 100 g ya dagaa safi, iliyopikwa:

€
H
A

,

172 kalori 25.4 g
protini 7.8 g ya mafuta
496 mg potasiamu
63 mg ya kalsiamu
5 ug vitamini D
12 mg ya niasini
10.6ug vitamini B12
65ug selenium
101 gramu ya iodini

Dagaa za makopo ni mbadala mzuri kwa mbichi au zilizokaushwa na zinapatikana zikiwa zimehifadhiwa kwa mafuta ya aina tofauti, kama vile mafuta ya mizeituni, brine na mchuzi wa nyanya.



Je! ni faida gani 5 kuu za kiafya za Dagua?

1. Dagua ni kinga ya moyo

Dagua labda inajulikana zaidi kwa kuwa samaki wa mafuta na kwa hivyo chanzo kizuri cha asidi ya mafuta ya omega-3, asidi muhimu ya mafuta ambayo mwili lazima upate kutoka kwa chakula kwani hauwezi kuifanya genyewe.

Asidi ya mafuta ya Omega-3 kwa asili ni ya kuzuia uchochezi na kinga ya moyo kwani imegundulika kuwa na athari nzuri dhidi ya atherosclerosis, shinikizo la damu na thrombosis.

2. Dagua zinasaidia afya nzuri ya akili

Asidi ya mafuta ya Omega-3 pia imegunduliwa kusaidia afya njema ya akili kwa kuzuia hali kama vile wasiwasi na mfidhaiko na kusaidia kuongeza viboreshaji muhimu vya neurotransmitters (kemikali za ubongo) katika ubongo, pamoja na serotonin.

3. Husaidia kutengeneza seli nyekundu za damu

Vitamini B12 inayotoka kwenye dagaa ina jukumu muhimu katika utengenezaji wa seli nyekundu za damu, ambazo husaidia kusafirisha oksijeni kuzunguka mwili.

- **Faida 5 za kiafya za Biringanya**
- **Fahamu faida 5 za 'supu' kwa afya yako**

4. Husaidia afya ya mifupa

Dagua, ni chanzo kizuri cha kalsiamu, shukrani kwa mifupa laini ambayo inaweza kuliwa. Kalsiamu ina jukumu muhimu katika afya ya mfupa na dagaa inaweza kufanya nyongeza nzuri kwa lishe yako ikiwa ni mjamzito au hutumii bidhaa za maziwa.



C
H
A
N
Z
O

GETTY IMAGES

5. Husaidia kudhibiti uzito

Kutokana na kiwango kikubwa cha protini, dagaa husaidia kukuwezesha kushiba kwa muda mrefu na kupunguza matamanio ya sukari, ambayo inaweza kusaidia kupunguza uzito kiafya au kudhibiti uzito. Protini ndio nyenzo ya ujenzi

P

I

C

H

A

,

kwa misuli yako, kwa hivyo dagaa pia ni nyongeza nzuri kwa lishe yako ikiwa unatafuta kuongeza uzito wa misuli.

Nicola Shubrook ni mtaalamu wa lishe na anafanya kazi na wateja wa kibinafsi na sekta ya ushirika. Yeye ni mwanachama aliyeidhinishwa wa Chama cha Uingereza cha Lishe na Tiba ya Mtindo wa Maisha (BANT) na Baraza la Afya ya ziada na Asili (CNHC).

Maudhui yote ya afya kwenye BBC yametolewa kwa maelezo ya jumla pekee, na hayapaswi kuchukuliwa kama mbadala wa ushauri wa matibabu wa daktari wako au mtaalamu mwingine yeyote wa afya. Ikiwa una wasiwasi wowote kuhusu afya yako kwa ujumla, unapaswa kuwasiliana na mtoa huduma wa afya wa eneo lako.

Imepakuliwa kutoka: <https://www.bbc.com/swahili/articles/cv28d5lj3j2o>

imepakuliwa: 04/10/2023