

# FAHAMU TUNDA LENYE UWEZO WA KUIMARISHA TENDO LA NDOA

13 Julai 2023



Kulingana na wataalamu, zabibu ina vitamini C mara nne zaidi kuliko vinjwaji vingi vya juisi wakati oksidi pia hupatikana ndani yake. Zabibu pia inaweza kutumika kwa madhumuni ya matibabu katika siku zijazo. Vinavyopatikana ndani ya tunda la zabibu vinafanyiwa majaribio ili kuona jinsi vinaweza kutumika kutibu shinikizo la damu na matatizo ya akili.

## **Kwanini tunda hili ni muhimu sana?**

Kinywaji cha zabibu kilipewa watoto nchini Uingereza wakati wa Vita vya Pili vya Dunia kwa sababu ya maudhui yake ya juu ya vitamini C. Profesa Cassidy anasema kwamba kuboresha mtiririko wa damu kuna faida nyingine za matibabu. Katika miaka kumi iliyopita, ushahidi wa 'anthocyanin' umekuwa ukiongezeka.

Imeonekana kuwa na manufaa hasa kwa afya ya moyo na akili na hivi karibuni zaidi kwa matatizo kama vile ugonjwa wa Parkinson.

Mark Williams, Profesa wa Fiziolojia ya Mazoezi katika Chuo Kikuu cha Chichester, ameandika majarida kadhaa juu ya faida za zabibu, haswa viungo vyake safi. Ni mashabiki wakubwa wa tunda hili.

"Kuna ushahidi zaidi wa faida za zabibu kuliko matunda mengine," anasema. Nisingekiita chakula cha hali ya juu, lakini faida zake hazilinganishwi na matunda yoyote yale ya aina nyingine ya beri.'

"Kwa ushirikiano na chuo kikuu cha Japan (Nippon Support University, Tokyo), tuligundua kuwa inaweza kupunguza uvimbe kwenye mishipa ya damu kwa wazee," aeleza.



Maelezo ya picha,

Utafiti umepata ushahidi kwamba zabibu nyeusi inaboresha mtiririko wa damu

Williams anaeleza kuwa ikiwa mtu ana ugumu katika mishipa yake ya damu, ina maana kwamba mishipa hii "haiwezi kusinyaa au kupanuka na baada ya muda fulani hii ina madhara hasi kwa shinikizo la damu."

Kulingana na wao, katika utafiti huu wa pamoja, watu wazee walipewa zabibu kwa siku saba na mwishowe, uvimbe kwenye mishipa yao ya damu ulipungua.

Utafiti wa profesa huyo ulilenga watu maarufu wa michezo kama vile wapanda mlima. Hii imetoa matokeo ya kutia moyo.

Utafiti umeonyesha kuwa zabibu ya unga husaidia kurejesha misuli baada ya mazoezi. Utafiti zaidi umeonyesha faida zake kwa watu wazima wenye shughuli za wastani.

## Zabibu zinaweza kuimarisha tendo la ndoa

Profesa Aidan Cassidy katika Chuo Kikuu cha Malkia huko Belfast amefanya utafiti ikiwa wanaume wanaweza kutumia zabibu nyeusi kutibu tatizo la upungufu wa nguvu za kiume. Anasema kuwa tatizo la upungufu wa nguvu za kiume husababishwa na mtiririko wa damu usiofaa.

'Anthocyanin, flavinoid zinazopatikana katika zabibu nyeusi (ambazo hupatia tunda rangi ya zambarau), huboresha mtiririko wa damu,' anasema.

Hii huifanya mishipa ya damu kunyumbulika na kufunguka.'

Uchunguzi wa kina wa miaka 10 wa wanaume zaidi ya 25,000 uligundua kwamba wale waliokula matunda ya anthocyanin au zabibu nyeusi mara tatu au zaidi kwa wiki walikuwa na uwezekano wa asilimia 19 chini ya kupata tatizo la upungufu wa nguvu za kiume.

## Je zabibu nyeusi husaidia kuondoa harufu mbaya ya mwilini?

Utafiti mwingine pia ulionyesha kuwa zabibu nyeusi inaweza kusaidia kuondoa harufu mbaya ya mwili.

"Ikiwa una zaidi ya miaka 45, unatoa gesi maalum kutoka kwa ngozi yako ambayo watu huita", anasema Williams.

Kadiri mwili unavyozeeka, usawa kati ya 'free radicals na antioxidants' katika mwili wako unaweza kutoa gesi zinazotolewa kupitia ngozi.

Ingawa utafiti huo ulikuwa mdogo, ukihusisha watu 14 pekee wenye umri wa zaidi ya miaka 55, uligundua kuwa ulaji wa zabibu za unga kwa siku saba ulipunguza gesi kwa asilimia 25.

"Ningependeza sana kuona ikiwa unaweza kupata matunda hayo, lakini kuna uwezekano mkubwa kwamba ni kutokana na athari za antioxidant (ya zabibu)," anasema Mark Williams. Harufu kama hiyo hutolewa.'

Kwa upande mwingine, Williams anasema kuwa kupata zabibu nyeusi inaweza kuwa ghali, kwa hivyo sio suluhisho pekee kwa watu wengi. Wala si dawa ya kipekee kwa matatizo mengine.

'Nadhani bado tunahitaji kuwa makini na madai yetu kwamba ni nzuri kwa kupoteza uzito. Sio dawa ya kidonge ambacho kitasuluhisha shida zako zote.'

Williams pia anaongeza kuwa utafiti mwingi uko katika hatua za awali na majaribio marefu yanahitajika. Basi tahadhari na wale wanaodai kuwa hii ni tiba ya muujiza.

"Ninasimamia na kile tulichopata, kwa mfano, tuna data ambayo haifai kwa watu wa asili ya Kusini-Mashariki mwa Asia. Kwa hivyo bado kuna mengi ya kujifunza na kuzingatia.'