

SAMAKI WENYE MAFUTA



CHANZO CHA PICTA,GETTY IMAGES

9 Machi 2023

Je, samaki wenye mafuta ni wazuri kwa afya? ikiwa ni hivyo, ni aina gani bora na unapaswa kula mara ngapi? Nicola Shubrook, mtaalamu wa lishe, anaelezea faida za samaki hawa. Samaki wa mafuta mengi ya asidi ya mafuta ya omega-3.

Asidi ya mafuta ya Omega-3 inachukuliwa kuwa muhimu kwa mwili wa binadamu, hupatikana katika vyakula kwani haiwezi kuzalishwa na mwili.

Aina za samaki wa mafuta

- Samoni (Salmon)
- Samaki jamii ya Bangala (Mackerel)
- Anchovies (aina ya dagaa wa maji chumvi)
- Sardini
- Heringi (Herring)



Faida tano za samaki wenye mafuta

1. Kuzuia ugonjwa wa moyo

Tafiti nyingi zimeonesha kuwa asidi ya mafuta ya omega-3 inaweza kusaidia watu kupunguza cholesterol na shinikizo la damu, na hivyo kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo.

2. Kulinda seli za neva dhidi ya uharibifu, kuzorota, au kuharibika

Asidi ya mafuta ya Omega-3, haswa DHA, ni muhimu kwa ukuaji bora wa ubongo na utendakazi wa ubongo, na husababisha kuzuia magonjwa ya neurodegenerative, pamoja na ugonjwa wa kupoteza kumbukumbu .

3. Ni nzuri kwa viungo vya mwili

Asidi ya mafuta ya Omega-3 kwa asili huzuia mzio mwilini, tafiti kadhaa zinaonesha kuwa hulinda viungo vya mwili, na zinaweza kusaidia kuzuia ugonjwa wa baridi yabisi.



4. Inasaidia afya ya akili

Utafiti muhimu unaonesha kuwa asidi ya mafuta ya Omega-3 ina athari ya faida kwa afya ya akili, pamoja na wasiwasi na unyongovu.

5. Humsaidia mtu aliye katika hatari ya kupata saratani

Tafiti nyingi zimeonesha kuwa asidi ya mafuta ya omega-3 inahusishwa na kupunguza hatari ya saratani fulani, pamoja na saratani ya utumbo na matiti.

Kula samaki wa mafuta

Huduma za Afya ya Uingereza inapendekeza kwamba mtu ale samaki angalau mara mbili kwa wiki, moja ambayo inapaswa kuwa wa mafuta.

Wale ambao wanapaswa kula si zaidi ya resheni mbili za samaki wenye mafuta kwa wiki ni, wasichana, wanawake wanaotarajia kupata mimba na wanawake wanaonyonyesha mtoto wao.